

نانسي زاي

قناة محبي الكتب على التليجرام

# فن التنفس

ستة دروس بسيطة

لتحسين الأداء والصحة والسعادة

نقله إلى العربية  
د. ياسر العيني





### كلمات ثناء على كتاب (فن التنفس)

● «كتاب يجب أن يقرأه كل إنسان يريد حياة أفضل ويريد أن يتخلص من المزعجات اليومية وأن تكون لديه القدرة على التعامل معها على طول اليوم».

- جاك كانفيلد، مؤلف مشارك في كتاب حساء دجاج للروح.

● «كتاب مهم يعلمنا التنفس بشكل صحيح».

- الدكتور إيريل مندل، مؤلف كتابي إتجيل الفيتامينات وإتجيل مقاومة الكهولة.

● «للمرة الأولى منذ شهور، شعرت بالاسترخاء العميق حينما مارست تنفس الحياة الذي كنت قد نسيت».

- راي ساهليان، طبيب ومؤلف كتاب الميلاونين الحبوب المنومة الطبيعية.

● «نحن العاملون في صناعة الترفيه نقوم بإبتكار الأوهام، لكن الفوائد الحقيقية المستقاة من كتاب (فن التنفس) ليست أوهاماً. إنني أنصح بشدة أن يقرأه الممثلون والخطباء والكتاب وكل من يتشد الهدوء والتركيز وتجديد الطاقة».

- روبرت وايس، مخرج الفلمين الحاصلين على الجائزة الأكاديمية، قصة الجانب العربي، وصوت الموسيقى.

● «بفضل كتاب فن التنفس يخف التوتر ويتحول الجسد إلى مسرى لتيار متحرر من الإبداع».

- ناتالي تيمونيك، بروفسورة الموسيقى ورئيسة دار أوبرا غيلد في جنوب كاليفورنيا

## قناة محبي الكتب على التليجرام

● «منذ ظهوره الأول على رفوف مكتباتنا أصبح كتاب فن التنفس مقياساً بسرعة. إننا ننصح به بشدة زبائننا الذين يطلبون كتاباً عن التنفس».

- ماري كارا، مالك مؤسسة سايكيك آي بوك تشوبس أكبر مكتبة لبيع كتب العصر الجديد في البلاد.

● «لقد زودتنا زاي بواحدٍ من أكثر العروض شموليةً ووضوحاً عن التنفس الصحي. ففيه الكثير من التعليمات البصرية الواضحة.. إنه طريقة معقولة للاستيقاظ (القيام بتمارين تشي يي) تجعل عصير الطاقة ينساب في جسدك بشكل أفضل من القهوة».

- بوك ويدر

● «لقد قدّمت لنا نانسي زاي تحفةً من خلال برنامجها الصحي... إن تمارين الكتاب منشطة وسهلة الاتباع وترتكز على البساطة والنتائج... إن أسلوب نانسي خلال الكتاب دقيق وسلس، ومن الواضح أنه ناتج عن سنوات من التعليم والتمرين».

- هول لايف تايمز

● «الكتاب مصدرٌ ممتاز. لا أعرف كتاباً فيه مثل هذه التعليمات العملية والشاملة عن طريقة القيام (بالتمرينات)... إن نانسي زاي معلّمةٌ ملهمةٌ».

- جورجيا ستيت، فانكوفر، بي سي

● «إن السيدة زاي مليئة بالحياة وجذابة.. توصي بقوة بمطالعة الكتاب».

- مجلة أويرنس

● «كتاب سهل التعلم والتطبيق، ممتاز للذين يستعملون أصواتهم بشكل كبير، نوصي بقوة بقراءته».

- هارت سونغ ريفيو

● «إنه أكثر من مجرد برنامج تمارين، إن كتاب فن التنفس لديه القدرة على النقد وتغيير كل جوانب الحياة بشكل بسيط وفعال».

- نارا ريفيو



قناة محبي الكتب على التليجرام





فهو التنفس



Natheer Ahmad

نانسي زاي

# فن التنفس

سنة دروس بسيطة لتحسين  
الأداء والصحة والسعادة

نقله إلى العربية

د. ياسر العيتي

العبد  
Obeikan





○

Natheer Ahmad



فرد، محسن، انکس، عقیق، ...، حریر

# إهداء

■ أهدي هذا الكتاب إلى أمي

السيدة لوسي مازاي

■ وإلى والدي الراحل الدكتور

بنجامين دنغ هوي زاي الموقر

## تنبيه

■ هذه التمارين أو أي تمارين أخرى قد تسبب لك لأذى. أرجو أن تستشير طبيبك قبل البدء بتطبيقها. إن هذه التمارين والتعليمات والنصائح لا تُعدُّ بأي شكل من الأشكال بديلاً عن الاستشارة الطبية.

## كلمات شكر

أريد أن أعبر عن شكري الحاصل لسبب واسع تشاي شين لكاتبته لعذاب  
صنيبة لجميلة الموجودة في مقدمة كل جزء من أجزاء هذا الكتاب  
كما أقدم شكري العميق لكل من:

السيد ايرني بيريير مدير تحرير صحيفه (هوع كوع ستاندرد)  
ليومية لدي شجعي وارشدي الى كتابة هذا الكتاب  
السيدة ليرفيسورة جون هسو من جامعة كورس التي أصغت  
ملاحظاتها لحكمة و لدقبة الحكمة على هذا الكتاب  
سويج لاي أكيد لصفاتها القبة القيمة وعبر ذلك من الصائح.  
بريك مانشي لرسومه برعة وميلاني مانشي الذي لعب دور  
لتمودج بصير كبير

تشارلز هاموند ومارغاريت إم مير لندن حصراً نسوة الأصلية  
استي فايوليت لاي هوع لجهدها الكبير ودعمها الموهوب الذي سهّل  
كل جانب من جوانب هذا المشروع  
بي هسنت لاي لتشجيعه الصامت بأل أمه مارال لديها الكثير  
لتقدمه قبل أن تغزل.

عيل لاريك لإرشاداته القيمة وبكونه محرر الرائع الذي رعى هذا  
كتاب من البداية إلى النهاية  
فلو سيلصم لموهبته المعانة ولعية في لعلاقات لعامة هودون  
مشاركتة لمعنة بالحب والرعدة لما حرج لكتاب بهذا لشكل

عزيب بالكوه لُوبيتها الرثة هي إبرة الأعمان ولقد رتها المتعددة،  
 فهي بحق نورٌ ثمينٌ وهدي  
 لا أستطيع أن وهي لأن هريلاذ وكيسيث بورك حقها من لشكر  
 فمن دويهما لما طهر هذا الكتاب،  
 ومن كل ذلك ريد أقول أنه لولا تمهم روجي إس. بول لاي ودعمه  
 لمهمتي هي بشر هو ثد من انتمس لما استطعت مصي قُدماً في هذا  
 مشروع، شكراً لك!



## تمهيد

نُقدمُ لكتاب ستة دروس متتاعه مع تعليمات بحبيبة هذه الدروس و لتعليمات ستمكّنك من لشعور اقوي بالحياة والوارث وستحصل قدرتك على التنسيق بين الحسد والعقل عندما تُطوّر قدرتك على إدراك نفسك وتتحكم به من خلال التنسيبي سوف تكتشف مبادئ التمس لمعال لذي يمكن تطبيقه بدون جهد أثناء نشاطاتك اليومية. من النتائج يمكن أن تُعدّي إلى لأند حياتك بزيادة قدرة الشيء الصحة العقلية و الجسمية، مستوى الطاقة، الشخصية، الصوت، التنسيق لقدرات الرياضية وغيرها يوفر لكتاب الكثير من المعلومات الأساسية والمناقشات النظرية والشروحات المصنّعة ويركز أكثر على لتطبيقات.

ويشكّل انكتاب دورة تدريجية كدسة إن حضور هذه الدورة سيسمك من

● تطبيق التنسيبي في أيّ مجال - الرياضة لمسرح، الإلقاء، اليوغا لتأمل وغيرها .

● سحيم من لشدة وتعلم الاسنحاء كذلك معنحة الأرق وغيره من لاضطرابات الحسنة

● لشور على مركز مشترك لحركاتك لعقلية والحسدية لتحقيق حالة من الوارث والرشاقة والطمأنينة.





- أن تبدو وتشعر وتكون بأفضل صحة وتتعافى بسرعة من الأمراض
  - أن تكسب المزيد من القوة و التآلق والسعادة.
- للحصول على معلومات حول هذا الكتاب اتصل بشركة هيبي على  
لعنود التالي

Vivi company P.O. Box 750, Glendale, California 91209-

0750,USA أو اتصل بالرقم التالي 1 800 (1 800-464-2538)

NHALE

الموقع على الانترنت WWW the art of breathing Com

العنوان الإلكتروني Z.breathe@aol Com



# الفهرس

## الصفحة

## الموضوع

### تقديم

٣٩

بقلم تشدرلر سس

### مقدمة

٤١

اكتشافات معبته

## الجزء الأول

٤٧

ما يعدنا به التشي بي

٤٩

تشي بي هن محتاج إلبه هي حيات المدصره

٥١

النودة

٥٢

مهدمة للتمارين التحليلية

٥٩

قوائم التشي بي

٦٠

بناء الثقة وتعريف حضور الشخصية

٦١

زيادة الحسد والحماس و لتتاسق

٦٢

تحسين لمظهر

٦٣

تجديد لنفس

٦٣

الاستعداد للولادة

٦٥

تحصيف لالام والانزعاج

٦٦

تعبير فترة النقاة

٦٧

التخفيف من تأثيرات المشيوحة



- ٦٩ تجميع الكلام والصوت  
٧١ التركيز على التنفس أثناء التأمل

## الجزء الثاني

- ٧٣ تمارين لممارسة التنشيط  
٧٥ بعض الاقتراحات المتعلقة بالممارسة  
٧٨ العدد  
٧٩ الوضعية  
٨١ تطوير الاحساسات الداخلية ولتحكم بالعصلات  
٨٢ الاحساسات لداخية  
٨٣ التحكم بالعصلات

## الدرس الأول

- ٨٤ قيادة التنفس

## التمارين

- ٨٥ أ- تمطيط عضلات البطن  
٨٧ أ-ب- تمطيط عضلات أسفل الظهر  
٩٠ أ-ج- تمطيط عضلات قاعدة الحوض  
٩٢ أ-د- تمطيط الحزبين لسفليين لأمامي ولحمي من نحس  
٩٥ أفكار حول الدرس الأول

## الدرس الثاني

### تنسيق التنصص

٩٦

### التمارين

٢ أ تحويل التوتو من السمان وجدر اللسان إلى لغة

٩٧

٢ ب تفصيل عضلات اللسان

١٠٢

٢ ج لتحكم في دروة وجدر اللسان

١٠٥

٢ د تقطيع عضلات أسفل الحنجرة

١١١

أفكار حول الدرس الثاني

١١٤

## الدرس الثالث

### التحكم بالتنصص

١١٥

### التمارين

٢ أ توجيه التنصص إلى أسفل لبطن و لظهر

١١٦

٢ ب تحقيب توتر الرقبة

١١٩

٢ ج بحميف التوتر في لرقبة والكتفين

١٢٦

٢ د توجيه التنصص إلى المؤدة

١٣١

أفكار حول الدرس الثالث

١٣٥

## الدرس الرابع

### تنويع التنصص وتوسيعه

١٣٦



### التمارين

- ١٣٨ ٤ - تقييص عضلات حرة بسفسي من اسفل وأسفل لظهر
- ١٤٤ ٤-ب تقييص عضلات أسفل لظهر وأسفل الجانبيين
- ١٤٧ ٤ ح تطوير رشاقة عضلات لبطن و أسفل الجذع
- ١٤٩ ٤-د توسيع قاعدة الجذع
- ١٥٣ أفكار حول الدرس الرابع

### الدرس الخامس

- ١٥٣ استخدام التنفس لتطوير النواة

### التمارين

- ١٥٤ ٥-أ توسيع المحيط السفلي بشكل أكبر
- ١٥٨ ٥-ب تطوير الإحساس بالنواة
- ١٦١ ٥-ج توسيع وتثبيت التنفس هي النواة
- ١٦٤ ٥-د تقوية لإحساس بالنواة
- ١٦٨ أفكار حول الدروس الخمسة الأولى

### الدرس السادس

- ١٦٩ استعمال التنفس

### التمارين

- ١٧١ ٦-أ مد التنفس إلى قاعدة الجذع

- ١٧٤ ٦-ب تقوية عضلات البطن  
١٨١ ٦-ج تقوية عضلات الحجاب الحاجز والوامة  
١٨٦ ٦-د الهرولة في المكان باستخدام التنشي  
١٨٩ افكار حول الدرس السادس

### القسم الثالث

- ١٩١ تطبيقات التنشي في  
١٩٣ استخدام طوق الوامة  
١٩٨ اقتراحات حول مدرسة لتطبيقات

### تطبيقات

- ٢٠٠ ١- تعزيز الاسترخاء  
٢٠٢ ٢- كيف تسيقظ بشيطة نظام صباح لخير  
٢١٠ ٣- تحريض الحركة بواسطة الوامة  
٢١٣ ٤- تطوير البراعة الرياضية  
٢١٧ ٥- المحافظة على الحضور الشخصي  
٢١٩ ٦- معالجة الألم  
٢٢٠ ٧- تخفيف الألم في الأصابع واليدين والدر عين  
٢٢٣ ٨- تنشيط لساقين والدر عين  
٢٢٧ ٩- كيف تحمل صورتك ملبئة بالحياة  
٢٢٩ ١٠- اللعب على الأرق  
٢٣١ ١١- تخفيف آلام لغارات في البطن



- ١٢- تصنيف الاحتمال هي الأنف أو الجيوب ٢٣٢
- ١٣- التصنيف من دوار الحركة. ٢٣٣
- ١٤- تحسين الكلام والأداء (جراح الأصوات) ٢٣٤
- تمرين الحروف الصوتية المبسط ٢٣٩
- اقتراحات حول استحداث ما تعلمته ٢٤١

### القسم الرابع

- أسئلة وأجوبة تتعلق بالتنشيط بي ٢٤٣
- حوار حول التنشيط بي ٢٤٥
- خمسون سؤال وجواب ٢٤٧
- ١- مبادئ التنشيط بي ٢٥٠
- ٢- ماهي التنشيط ٢٥١
- ٢- التنشيط و تدين ٢٥٣
- ٤- هل للتنشيط عزيمة طبيعية ٢٥٥
- ٥- أخطاء شائعة في التنشيط ٢٥٦
- ٦- علامات للتنشيط السطح ٢٥٧
- ٧- هل يوجد عو صل بين مراتب التنشيط ٢٥٩
- ٨- شرح التنشيط العميق الصحيح؟ ٢٦٠
- ٩- شرح التنشيط العبر صحيح باستخدام الكتمين ٢٦٢
- ١٠- التنشيط عبر الأنف والسم. ٢٦٣
- ١١- تلوث الهواء ٢٦٥

- ١٢- توتر اللسان لدى يسدُّ مجرى الهواء ٢٦٦
- ١٣- التعامل مع حساسية لبنة ٢٦٨
- ١٤- توتر الفك السفلي ٢٦٩
- ١٥- التخلص من احتقان الأنف ٢٧٢
- ١٦- آلام الجسم والتقدم في السن ٢٧٣
- ١٧- ألم أسفل الظهر ٢٧٦
- ١٨- في الكرسي متحرك، ٢٧٨
- ١٩- انتفاخ لثة ٢٨١
- ٢٠- الربو ٢٨٣
- ٢١- اسحر ٢٨٦
- ٢٢- تربية الأولاد ونشئي ٢٨٧
- ٢٣- طفلة تحبس نفسها ٢٨٩
- ٢٤- ضعف السمع ٢٩٠
- ٢٥- احتضار مهية ٢٩٢
- ٢٦- الصوت لأحش ٢٩٥
- ٢٧- لعبة لحسد ٢٩٦
- ٢٨- توتر الجسم ٢٩٨
- ٢٩- الذين يتعاملون مع لأحساد ٣٠٠
- ٣٠- توقف لتتفس ٣٠٣
- ٣١- اللهات ٣٠٤
- ٣٢- تحرير لرياضات ٣٠٦
- ٣٣- القلق الذي تسببه رحمة السير ٣٠٨



- ٣١٠ تنظيم الرئيس
- ٣١٣ الأرق
- ٣١٧ البقية
- ٣١٩ استنشاق الروائح لعطرة
- ٣٢٠-٣٢٨ الممارس والتمس
- ٣٢١ التركيز
- ٣٢٤-٤٠ شدة الصوت
- ٣٢٥-٤١ الحجل
- ٣٢٦-٤٢ الكلام والتقدم في تس
- ٣٢٨-٤٣ التنفس السعوي
- ٣٣٠-٤٤ الوضعية
- ٣٣٣-٤٥ التمس العميق الكبير والصغير
- ٣٣٣-٤٦ مقب ورهة أسرج
- ٣٣٦-٤٧ هارف البوق
- ٣٣٧-٤٨ صحت
- ٣٣٨-٤٩ وسية للإنعاش السريع
- ٣٤١-٥٠ سؤال لمؤلفة
- ٣٤٣ احتمة
- ٣٥٥ لمحة عن المؤلف



تقديم

يُعَدُّ هــذا الكتاب دليلاً مبسّطاً لتدرّب على التّمسّس من خلال مهارات تسمّيها المؤلّمة تشي بي فن التّمسّس بالطّبع لا يحتاج أحدٌ إلى تعليمات خاصة ليتعلّم كيف يتّمسّس، مع أنّ العمليّات الجسديّة والعقليّة والروحيّة و الجماليّة والرياضيّة ونشأنيّة التي يُعتبر التّمسّس امرٌ أساسيًّا فيها يمكن نظوّر إلى درجة عالية بد صوّر بشكلٍ وع طريقت في التّمسّس وعرف كيف يوقظ ويوجه الطّاقات التي يملكها بها التّمسّس المصحّح و الماهر

إذا كان معظمنا، كما تقول دانسي ري يتّمسّس بشكل سطحي سيعيدنا هـذا لتأكيد على مجموعة العمليّات ونشاطات المرتبطة بالتّمسّس نرى مدى أهميّة هذه العمليّات وكم سنكون مهارة تشي بي مصيصة بالنسبة لنا

تتمق لعمليّات الحبوة الطّاقة من خلال لتفعل من لعداء ولاكسجين تستطع لعيش دون طعام لمدة أسابيع ودون ماء لمدة يوم وعلى الرغم من أنّنا نستطعنا أن نتعلّم كيف أن نحس أناسا لمدة دقائق قلبه إلا أننا لا نستطع العيش حرّاً من لثبته دون لطافته التي تروّنا بها العمليّات المعتمدة على الأكسجين

كل جهاز في الجسم من كل خليه فيه هي عبارة عن آلة طاقة .  
من التّسيق بين عمليّات تحرير وتحرير وتبادل وتشكيب الطّاقة بهما  
نكون كثر لعمليّات التي يقوم بها جسم الإنسان أعجازاً



من استحيل أن نحفظ على صحة جيدة جسدياً وعقلياً دون كميات هائلة من الأكسجين، والكفاءة التي سنستخدم بها الأكسجين الذي تنفسه تؤثر على كل أعضائنا إذا كان الدم الذي يديره لملب في حسداً فقيراً بالأكسجين، فإن كل الأنسجة ستعجز على أن تطوي.

إن صحتنا النفسية تتأثر بطريقة تنفسنا، فنعرض للأكسجين يفتقر لاكتئاب والجمود لعقلي وقلق (كلمة قلق Anxiety مشتقة من الكلمة اللاتينية Angere وتعني الاحساق وهي الحقيقة فإن مشاعر بقلق تحدث عندما يحرق المريض الإثارة العاطفية بالتأثير على محرى لنفسنا).

بالمقابل تساعد الكميات الوفرة من الأكسجين على الشعور بالسعادة والمتعة والرضا والتبني العقلي كشر من لمعالجه النفسيين يصفون تمارين التنفس لمخيف المشاعر السلبية ولتعاوي من الدوايح لمكبونة إن لبططات الرياضية التي يحتاج إلى جهد جسدي عظيم تتطلب الكفاءة التي ستستخدم الأكسجين في حين يعد النشاط الرياضي بعدد دانه تمريناً هوائياً معماراً يوفر لنا تمارين التنفس التي تقدمها ناسي ري فوائد لا يحدها من ركض ولعب السكوش ولرياضات المنيّة تطوّر تمارين لنشي بي ما تسميه ناسي «النواة» وهي مركز صحتنا لجسدية وأساس طاقتنا لحيوية.

هذه النواة تدعوها زن وتمرين لمعلقة بها (هرا) ويدعوها نشي كنغ وناي نشي تشون ب (تاو تاين) أي (الموقد) حيث تجمع التشي (لطاقة لحيوية) وتقع هذه النواة في بطن تحت لسرة مباشرة حيث

نشأ لحركة لجسدية وهي مركز ثقل الجسم في معظم الوضعية، رُ  
الانبياء إليها هو وسيلة لتثبيت الجسد وتركيز الإرادة وتنسيق الحركات،  
بالنسبة للرياضيين يُعتبر إدراك هذه القوة بشكل قوي وواع مدخلاً إلى  
تلك الحالة من الأداء العالي التي يسميها الرياضيون «لوحود هي  
بمطلقة»

هي تهريب التنشيط يوحه النفس إلى الواة وبحرص بالنسبة رأى  
على وصف هذه العملية بأنها تمثيل لعصلات أسهل البطر لدفع  
لتنفس عميقاً إلى الرئتين لا يدح الهواء هنا إلى البطن ورب كان  
لإنسان يشعر بالطاقة تتجمع وتزهج في تلك المنطقة

إن توجيه التنفس إلى الواة لجسد يؤدي إلى الشعور بالاستجمام، إن  
الحركات العقيمة والمأخوذة و لصعوبة وسهولة لن توقف، الاحساس هي  
وادة لجسم هي حيناً، المدرسة المنظمة و ملهمه تعمل ذلك بالتأكيد

إن الواة هي لمعلم الداحي الموجود هي كل واحد من، فهي يريد من  
حساسيتها لحركات لطاقة بسيطة، وتقوي القدرة على الاستقبال في  
كل لأجهزة الحسية إذ توقف حاسة اللمس وتقوي حاسة البصر كما  
بها تُرهف حاسة السمع إن هذه الانصات لدحي بفتح حواس على  
الاحساسات لحسية الموحدة تحت صبة انواعي إن ريادة لحسية  
والاعتداح يريد من قدرته على التنسيق بين مساحات لأدراك وهذا  
لتنسيق يحسن الأداء لرياضي

لكن مهارة التنشيط في يمكن أن يقوي من قدرة الإنسان على  
الإدراك واستخدام طاقتة إلى درجة امتلاكه لمدراب كان يظن أنها غير  
موجودة عنده.



عندها يصع آدينا على مكان من نقوة هي تمارين التمس وبصر لي  
مستوى عميق من الادراك سسداً بالاقتراب مما يسمى عادة بالجراء  
الروحي من دواتنا

ب تمارين التمس بمس كل جزء من لجانب الروحي عندما (كلمة  
روح spirit مشتقة من الكلمة اللاتينية Spiritus وتسمى التمس) ب  
يوع الهنا (من لتقابل ابهدوسة) وهي شدة حد في لغز سرت  
انه عندما يسيطر التمس يصبح العقل تحت لسيطرة، وعندما يكون  
لعقل تحت لسيطرة يستطيع لابس أن يمثل كل ما هو روي لذلك  
ترود لوعا بطريقه لتحكم في التمس (بردا يام) مصعها لا يسط  
لطاقة كمة هيد (كود بيبي) و سحكم بالعفر. كما ان تمارين  
لتمس موجودة في الممارست (لشهادية)\* التي تهدف إلى الوصول  
الى السعادة والتوحد مع الأرواح و لسمر الى ابعاد أخرى من لوجود

هي مدرسة الثيرافادا بوديزم (تقدم مدرسة لممارسة البودية)  
يستخدم التمس لعميق لتهدة لفس وتطور لادرك

وفي مدرسة الزن بوديزم تستخدم مراعاة حركات التمس فقط  
بدون محاولة التحكم بها بتسهيل حركة العقل دون عوائق مما يقود  
لاسا، إلى حالة ال (ساتوري) في حالة الإلهام

تمس تمارين تطوير الطاقة في الصبي (تشي كيم) ب التشبيبي  
لدي طورته سسي بي هو تعديل لمارين التمس في ال (تشي كيم)  
لتصبح قانية للتطبيق على مستوى العالم هناك الألوف من تمارين

\*السامانية دين يداني يعتقد بوجو عام محبوب من لآلهة و سياتير ؛ ب ح السسقة مغرب

لنشي كنع وهناك عددٌ لا حصر به من الأنظمة الصينية التي تجمع بين هذه التمارين وتقديمها بطريقة مبسطة هي سبقات مبدئية لنادية اعراس محتلمه هناك لتشي كنع لطبية. ومن القتال بالثشي كنع (تشي كنع الطاوية\*) لتحقيق لحدود والواصل مع الأرواح ربما يكون أكثر أنواع تشي كنع المعروفة هي لعرب هي لاي تشي شوان والوخر بالابر انصسه إن التي تشي هو نوع من لتشي كنع وهناك أدع من تشي كنع ممكن أن تمارس كشكل من أشكال لوخر لادي بالابر الصينية.

من العديد من ممارسات التشي كنع تعتمد على الجمع بين حركات الجسم وطرق تنفسه خاصة وتتضمن حريز لتشي على نفس (الميريد ينز) أو قنوات الطاقة المستخدمة هي الوخر بالابر.

إن الدراسة الحادة للتشي كنع من قبل معلم صيني ولا تعني تطوير طرق لتتس والحركة فقط بل فهم المصطلحات و تفاهيم وطرق الحياة الصينية و لكملة فهم بيها مع ذلك فإن الكثير من ممارسات التشي

كنع تسمح لأحمالا لسعرة لداحة و لتطوير الداتي بدور لاحة إلى المشاركة الكاملة في ثقافة الصينية

إن الوخر بالابر نصيبية يمد دون أن يعرف المريض المبادئ التي يعتمد عليها وهكذا يمكن الاستفادة من تطبيق تمرينات لتتس المشتقة من التشي كنع دون لدحول في دراسة مصصلة للتشريح الحيواني التي تعتمد عليه أحد الأمور المهمة جداً المتعلقة بعمل باسني ري هو أنها تقدم برنامجاً تدريبياً شاملاً هي لتتس و لطرقه اعتماداً على

\* الطاوية أحد الأديان الثلاثة المنتشرة في الصين شافه من البوذية الكوموشيه



مبادئ تشي كنج دون الحاجة إلى التعمق في الثقافة الصينية أو الطاوية فهما لم يذكر نظام قنوات الطاقة كما أسبقه موضوع الحلود تماماً ولم يتم التركيز على بعض المواد ولم تتم الإشارة إلى الأرواح لعنصرية والحسدية التي تستحضر عند إطلاق الطاقة وبحريتها. كما أن مذهب الحيوي الذي يثيره مفهوم تشي عاتب هذا تقريباً ومع ذلك توفر التشي بي مدخلاً إلى اعانم لداخلي التي بحسرات انطباع لجسدية وتعمل من الممكن تطبيق معظم التشي كنج التقليدية.

إن تقديم مواد التشي كنج دون التعرض إلى وجهة النظر الصينية التقليدية لا يهمل دون محاطرة تعتمد التشي كنج على التبدل ما بين موقف العقلي والطاقة الحيوية

بوحده في النصوص لتقليدية كبراً واهراً من المقطوعات اشعرية والأسطورية والسحرية المرتبطة بالألفاظ التقنية والمفاهيم التي تجعل من الطبيعي أن يعمل لعن بتماس مع الحركة والتنفس ومعظم هذه المفاهيم لا يمكن استيعابها دون الاطلاع على الثقافة الصينية.

على الرغم من أن بعض الناس قد يكون لديهم ألمه مع طرق التفكير والتعليل الصينية إلا أن البعض لا يأخذ ذلك وعدم يحاول لاسان لتلائم مع عالم غريب من الخيالات حين ذلك قد يسبب تشويشاً عند بدلاً من مساعدته على توليد لطافته باستخدام العمل ما يهمل طريقه بشي ر ي هي تعرض هو قدرتها على تفعيل لحيال دور تشويش.

إن الكثير من تمارين الروحية لتقليدية قد تم نقلها اليوم إلى الغرب وبيد ورثة غربيين من سن معتقي لمجر يانا (بوديه التبت) وحس كهة بوديون اعتقت أرواحهم بانسوخ إلى عائلات عربية كما



سيد طلاب قوقاريون ورتوا التقاليد الأمريكية لأصلية التقليدية في لشقاء وطلاب ورتوا ثقافات تقيدية من كل أنحاء لعالم، لكن ملاحظ أيضاً اندماج لطرق الخاصة بكل فئة في نوعاء لثقافي لعالمي، وكما هو الحال في شواء، لمطبخ المشترك ظهرت بعض النتائج التي بين ببرور ثقافة عالمية مثيرة ووعدة وما رعا في الاصور الأولى لشواء هذه الثقافة العالمية في نوقت نسي اعتقد فيه بوجود حاجة ماسة إلى نقل العديد من بثقافات الروحية والحكمة العممية أحد أن النماذج الثقافي لعالمي أصبح حقيقة واقعة و أصبح اسفل للممارسات و لطرق، إلى فصاء حديد من الاندماج واللاقح لثقافي ظاهرة مثيرة ومهمة على لساحة لعالمية

نذكر العديد من التقاليد لروحية التي ذكرتها بعد على لسطرة، لثلاثئة « في تقديراتها، نمذ أثر هتمامي حسب معين من تمارين التنفس وهو قدرتها على التوسط ما بين النجكم والثقافية مما يشكل قاعدة تحربية لثلاثئة التي توفق بين حرية الإنسان والنسورث المادية

تعتبر « لثلاثئة » إشكالاً في العديد من لطروحات الروحية الملمسمبه لمعاصرة حيث يتم الحديث عن تجاوز (أرواح المتصادات) تلك كالعقل و لجسد والروح والمادة والنسرهات لإرادية و لمسوك اللا رادي

إنه يعمل إلى تصيف النشاطات لشترية إلى نشاطات رادية، يعتقد أن مسؤولون عنها وأخرى ميكانيكية بخته نحن غير مسؤولين عنها

هذه لفصلية تؤثر على لأحلاق الإحتمعية وطريمة تدوينا لفصايب لغابوية والسياسة وحتى على شحرت، وحلافت، الشحصيه مع أنه



على مستوى عميق لا يمكننا فهم تصرفات الإنسان بشكل صحيح وفقاً لهذه العبارات الشائنة

من تصرفات الإرادية لها خصائص غير يردية كما أن هناك جواب من تصرفات اللا يردية تتأثر بحيراتها الواعية وعاداتها وطريقتها في النظر إلى الأمور يخلق ذلك نوعاً من التشوش لمؤم عند المرنى الذين يعانون أصلاً من الآلام، وهم وفق هذه النظرة لقطبية إمد مسؤولون عما أصابهم و صحياً عاجزون لنقد نفسي

من الحقيقة قد تكون أمراً محتملاً تماماً عن هذين لتقيضين المربين وقد يكون من الصعب فهمها إلا أنني أدركت من خلال تعاريف لتفهم حالة لا يمكن وصفها بأنها رادية أو لا رادية، وبما هي حالة من احساسية أو الانحراط أو لاسجادية أي به لا يوجد محرض غير حاصع لإرادتها دون استجابة حاصعة له ولا توجد مشططات لا تولد فيد إحساسات ومعلومات جديدة فأنا لست محزماً وليس صحية من شارك كل لحظة في عممية وجودي الذي هو ليس شيئاً ذو خواص شابة وإنما عممية ممنوحة من اكتشاف الذات والبروف عيه

من هذه الحالة تمثل بشكل عجيب لتفهم الطبيعي وممارسة مربين لتفهم معاً حيث يدخل باستمرار هي تفهم طبيعي وأرغم نفسي على أحد ما يوفق حاجتي بميل و أشط قليلاً ما أحده أو ببساطة أدخل في حالة من لشروود وهما عني أن أعود إلى لتفهم الطبيعي عدة مرات، وهكذا يصبح اكتشاف حانة لتفهم لطبيعي والتدرب على لتفهم نوعاً من التأمل المستمر هي مفهوم ثلاثية





(طاقة الحياة). هناك باسُبح الطاقة الناجمة عن لعميات لاستقلالية  
 كنها لا تُشكل همة كبيرة بالنسبة للجسم ككائن عصوي مستقل  
 بالمقابل تعتبر لظريات حيوية أن التحليل الميكانيكي للجسم لا  
 يمكن أن يشكل أساساً كافياً لفهم الحياة وهي سطر إلى الحياة على  
 أنها شكل معقد ومتميز من أشكال اطرفة إن لظريات ميكانيكية  
 لتي تتعوق اليوم على الظريف الحيوية تعدي كل سُكال لعلاج لتي  
 تعتمد على الطاقة لحيوية

هو الصراع بين لظريتين لحيوية والميكانيكية بدأ يحفُ مقد  
 أثبتت لدراسات لحيوية في الربع الأخير من أقرر العشرين وعود  
 ظواهر معطلمسية حيوية وكهربائية حيوية لا يمكن تفسيرها باعشط  
 الاستقلالي و سقال المعلومات عبر الجملة لعصية. هناك قوى  
 معطلمسية حقة موجودة على مستوى لجليه والتيارات الكهربية  
 لأجهادية تسري على طول لأسجه لصامة وشمل كل نحاء لجسم  
 وتصل إلى كل حية بل لى مادة لورثية في نواة لحيية

في حقيقة لا يوجد هناك (طرفة حيوية) معرفة لكُنه من المعروف  
 اليوم أن الطاقة الكهرومعطلمسية داتها سبب -وراً كبيرٌ في تنظيم  
 وطائف لجسم وهي تسحبُ بشكل كبير للنعيرات العاطمية و لتواصل  
 مع لأقسام الأخرى والعميات لمتعلمه بالوعي

هذه لمعرفة هي في الحقيقة معرفة جديدة رر الاكتشافات العلمية  
 والحقق منها بشكل موضوعي ومعرفة لعلاقة بينها وبين لأساليب  
 التثبيديه في العلاج بالطاقفه لا يتم بوسطة لأسكال التقليدية من  
 لمرصة مدرسة اليوعا ولتشي كبح لا تقدم معلومات عن الشط

الكهرائي الحيوي في الجسم ومع ذلك فالعلاقة بين الأبحاث الحيوية الحديثة وممارسة اليوغا و لتشي كنج، وعلاج بالطاقة تجعل لخلاف بين النظريتين الحيويه والميكانيكية أقل حدة

من الواضح أيضاً أنه ليس من الضروري ان يشرب المرء ثقافة صينية و الهندية لكي يمارس ويسميد من تمارين التنفس والصفاة لموجودة في هذه الثقافات ولكن تطلّ ممارسه تمارين التنفس وتقوية الطاقة باستخدام هذه ثقافات أمراً لا يمكن بعده عن المصاهيم و الاهتمامات الروحية لموجودة في مصادرها ، و التمكن من فن التنفس سيحلل لنا الطاقة يقوّى فيها وادرك الطاقة وعندما يردد و يردد كذا للطاقة يحدث عند تغير في مفهوم الإدراك ذاته ، و دواتنا التي كنا نجسّ بها بوضوحنا كانتات، مرهمة الإحساس صيحت نفس من لنفس أكثر جاذبية وعموضاً و إثارة للاهتمام

ومع زدياد الاهتمام بمر الادراك يفتح لإسس على الأسئلة لمعلقة بطبيعة وجوده على تعمق المستويات

بى أى مدى سيستجيب كل واحد منا لهذه الأسئلة هو لأسس لدي يقوم عليه ثقافة العولة ليوم مرة أخرى ،حيي بانسي ري على تقديمه لمن لتنفس بهد الأسلوب العميق والقبيل لسطبيق

تشارلز ستين، درجة دكتوراة

مؤلف كتاب لوجود = الصراع « الفعل

وكتاب سر الأقواته لسوداء

وغبرهما من الكتب

ريكيلف، نيويورك

أيار عام ٢٠٠٠

# مُقَدِّمَةٌ

## اكتشافات

إنَّ النفسَ هوَ لعبادةِ وإِنَّ تعلُّمَ الحُكْمِ في النفسِ يصبُّ بعداً  
جسداً من السُّنْطَرَةِ و لتيسيرِ على كُلِّ عَمَلٍ يقومُ بهِ الإنسانُ سواءً كانَ  
بسيطاً أو معقداً هيَ لحقيقةٍ رُفْعِيَّةِ كُلِّ شَيْءٍ يقومُ بهِ الإنسانِ  
لرَبِّهِ، لَعَلَّ الخطيئةَ تعتمدُ إلى حدٍّ كبيرٍ على طَريقَةِ لَبِّ  
نُستَخدمُ بهاِ لِهَوَاءِ الذي نَقُتِّسُهُ

إنَّ مهنتي تعتمدُ على صوتي ولأكثرَ من ثلاثةِ عقودٍ أبعثُ معظمَ وقتي  
في الإلقاءِ وتعلُّمِ سِتْرٍ مِ نَصُوتِ ووقتي مشغولٌ دائماً بالخطبةِ أو تعليمِ  
الحصاةِ، يجبُ عليَّ الحفاظُ على صوتي في حالةٍ جيِّدةٍ دائماً وأنَّ اتَّحَبُّ  
ثناءَ لُحْدِثِ رَهْدِ حَبَالِي الصَوْتِ، وعِبْرُ الحُكْمِ المَعَالِ في النفسِ  
هُمُ أَدَاةُ اسْتِخدامِها لِكَي أحتفظَ على بَوعَةِ الصَوْتِ التي أريدُها

كُنْتُ أَحْبَبْتُ سَيِّدَ رَسْمَةٍ في حَمَمَةِ مِيلِيكِي في إلبوى في حَمَلَاتِ  
لَهْلَابٍ وَقَدْ صَاحَبَنِي لِنَفْسِ العَمِيقِ بِشَكْلِ تَلْقَائِي في كُلِّ مَرَّةٍ كُنْتُ  
أَصْعَدُ فِيهَا إِلَى الْمَنَصَةِ

وَعَمَدُهُ وَصَبُّهُ إِلَى الصَّفِّ مَا قَبْلَ الْأَخْبَرِ شُحْبُ كَهْرَشُجَةِ الْإِلْقَاءِ  
في مَسْرَحِيَّةِ (عُودَةُ الْمَلَكَةِ) وَلَا أَسَى مَحْمُوعَةِ لِمُرَشَّعِي الدِّينِ كَانُوا  
مُتَحَنِّقِينَ عَلَى حَشِيَّةِ الْمَسْرَحِ حَوْلَ هَيْئَةِ الْحُكَامِ حِينَ تَحَوَّلَتْ إِلَى صَجْرَةٍ  
صَهْبَاءٍ مَا الَّذِي حَدَثَ لِحَصُورِي الْمَعْنَادِ عَلَى الْمَسْرَحِ؟ بَعْدَ سِتْرٍ عَرَفْتُ



لجواب لقد حاستي تقبيل الشمس لشي كنت أمارسها ودونها فقدت حيويي وقدرتي على إبرر شخصيتي

في السنوات التسية تعمّت أن أطبق الدرس لذي أعطتني بياه ثلاث تجربة وهو أن لتففس العميق بمكّني من تجاوز معظم المواقف.

من لحكم في ليمس لعميق نساعد لجسم على تحويل الهواء لذي تنفسه إلى صفة من حرس لهُواء المشع بأكمله الذي يؤمّه انتفس عميق لتحكّم به والمسد بشكل صحيح يتج بداراً من الطاقة الدالية يستشر في أنحاء الجسم ويمكن توجيهه إلى مناطق لجسم لني تحتاج إليه كما يمكن استخدامه لتعديده جهد جسدي معن كلعن نفس أو الهزولة.

ويمكن أيضاً أن تستخدم هذا ليد من لطاقة الدالية لإرخاء لوتر العضلي و انعاش دهنك المُرّهق أو التخفيف من لأم موضعية لقد اقتنعت بعد سنوات من تجربة في تدريب لصوت لشرطي والحفاظ عليه من مهروسة من البنفس يمين صبة لاسان بشكل عام بعض البطر عن مهنته أو نشاطاته وسوف أشرككم في هذا بكتاب بعض الاكتشافات التي نوصّلت إليها كمقبة ومدربة على استعمال بصوت بعد حديثي هذه الجارب ادرك التطبيقات لو سعة تنفس لمعّال المنظم.

عندما تطوّر ههني لموائد الشمس لتحكّم به بدأت أصع مبدئي ما دعوته بالتشي بي تشي تعني استنفس وبي تعني من أي أن تشي بي تعني من التنفس

بأنّ لتشي بي من النفس لدى صورته جرئاً بالمبادئ الأساسية لمن صيبي قديم به علاقة بالتحكم بالنفس يدعي تشي كنج مدرس لصيبيون منذ عدة قرون التشي كنج كتدريسي أساسي وطبقوه على أشكال عديدة من الصور القتالية ولأمل وضور لمداواة.

كمعلقه عذرت في العرب وكبحنة وممارسة لمن التشي كنج والتدريين المتعملة به همت بمقاربة وستخرج وجمع تصاب من الشرق والعرب لكي ابتكر لتشي بي وهي الطريقة لمباشرة ولدقيقة لتعليم من النفس.

إن تيار الطاقة لداخيه لدى يشأ نيجحه لطريقتي في النفس لعميق يشبه مبدأ «قوة الداحلية» الذي تعتمد عليه التشي كنج.

من ممارسة التشي كنج لا تُعنى فقط بعملية النفس وتقوية الطاقة لدائية وإنما تتضمن لمهم الصيبي القديم لماهيم لتتس كطريقة للتحكم لكامل بالجسد ولعقل بها عطيا لوزن لحسدي والنسي وتحقق لوزن بين لين والابع وهما تعبيران يرمزان إلى لقطعية لكويه المنتملة في الذكورة والأنوثة والصوء والظلام ولانكار ولتلقى

تظهر هذه الطاقة في لشي بي من خلال التحكم في لوزن العصي الدخلي ولحارجي مما يُشئ قوى منعاكسة عندما يوزن بين هذه القوى نمكن هذه الطاقة من الظهور

لقد ربط الممارسون القدمى لالتشي كنج بين الطاقة الداحلية لمستندة من تمارين استنم وطبيعة وقوة الدم

لعد يتكرو طرقاً لسيطرة على لتتس اللا رادي وتظلمه وكابو يعضون أن لتتس عملية رادية لقد وحدوا ان التحكم لمتمعد





بالنفس يؤدي إلى تغيير وظائف لجسم الأخرى بشكلٍ رادي، بصب  
 لقلب حريان اسم وغيرها من لوظائف الحسدية والعاطفية  
 يقول ممارسو التنشي كنع أن بعض يستطيع التحكم بتأثير الطاقة عن  
 طريق التمسس بالنفس. وبالتالي فإن العقل بالتنسيق مع النفس يمكن  
 أن يكون مسؤولاً عن لحاله بصحية الحسدية للإنسان وعن ضعفه  
 وحجازه البدني وحالته الذهنية. إن التغيير بالتنشي كنع يستطيع توجيه  
 لطاقة الداخلية إلى أي موضع في جسده. بعبارة أخرى يستطيع  
 لممارس التمسك عن طريق التفكير أن يوجه طاقته الداخلية إلى أي  
 موضع في جسده يحتاج إليها

مع مرور الوقت تم سمراس لجانب المسمي من التنشي كنع هي  
 العديد من تكب لكن لحاسب للتنشي تم التعامل معه على أنه سرّاً  
 يمكن البوح به ويبدو وجود التوثيق احتلف لناس لمعلمون لهذا الأمر  
 في تفسيرهم وممارستهم له لذلك نشأت عدة مدارس اعتمدت  
 جميعها على مبدأ التنشي كنع في التحكم في الحسد والعقل والروح  
 لكنها اختلفت في أهدافها

بالتنشي والاشكال الأخرى من فنون القتال ولتأمين تعتمد  
 جميعها على التنشي كنع

مرت القرون وأدى اختراع الأسلحة لآلية والمتحجرة إلى تصاؤل  
 الاهتمام بالفنون القتالية. لقد عطى الاهتمام بمصادر لقوة الحرجية  
 على الاهتمام بالطاقة الداخلية التي كان الرجال وساء يتعلمون كيفية  
 خلقها في أحسادهم عن طريق لتدريب البدني فقد هملت مهارة  
 شباع لجسم بالصافة بواسطة تمارين التمسس وتسيب تقريباً. يبدو أن

الحصار القريية قد عَطَّت الكثير من المدارس الحمية الموجودة في  
 لشرق واليوم تدفع حقبةً جديدةً من الإذراء لميراثي إلى إعادة  
 النظر في الثقافة الشرقية وأساسها القوائم على إدراك أهمية العلم  
 لدخلي للإنسان

في نمنس بفعل لا يوجد شرق و غرب صحيح أن الفقهات  
 مختلفة قد ركزت سرحدات متفاوتة على أهمية الشمس وسُمِّت تقديتها  
 أسماء مختلفة إلا أنها جميعاً تشترك في هدف واحد وهو الحصول  
 على أكبر قدر ممكن من الفائدة من نهواء المُستَشَق

إن هدي من خلال كتاب (فن التنفس) ليس حياة لتشي كنع أو  
 اندعاية له وإنما تمت الأسباب إلى تلك الطاقة الموجودة في داخله  
 رُداً للحصول عليها بمصاعمة هذه الطاقة عن طريق ممارسة بشي  
 بي يمكننا بدل المريد من العهد وتحقيق نجاح والشاغل في حياتنا  
 لمارين وطبقيات مبدئي لشي بي والتدريبات التحصيلية موصوفة  
 في هذا الكتاب سيمكّنك من بناء نظام تنمسي عميق ومحكم يدعم أي  
 نشاطات تقوم بها.

ولكي أسعدك أكثر على لاستفادة من لطافة الامتداهية لي بوفره  
 الشي بي في حياتك اليومية أضمتُ جزءاً رابعاً لهذه الطبعة الجديدة  
 وقد مكّنتني هذه الصيغة المؤممة من ٨٠ صفحة من لاجاعة على لأسننه  
 التي وُجّهت لي من قبل الطلاب والمشاركين في ورشات العمل والقراء  
 وبسي ممتنة لهم لأهمهم الهمومي. خرج هذا الشكل الرائع من لحوار القائم  
 من السؤال والجواب. سوف تزيكم أجوبتي المدعومة أحياناً بتمارين  
 خاصة طرقاً جديدة وخاصة لتطبيق الشي بي لنسبة العديد من



الحاحات لقد وُصِفَ قائمة بهذه الأسئلة هي محتوى حيث رُقِّمَت ووُصِفَ  
 لها وصِفَ بحيث يستطيع القارئ تحديد الموضوع الذي يهمه  
 وقد وُصِفَت هي لائحة جديدة بعض التطورات الشخصية التي  
 دُخِلَها من خلال ستة عقود من ممارسة علمي بي  
 نحن نعلم أن الحياة تبدأ بأول نفس وتنتهي بآخر نفس، من الطريقة  
 التي نتنفس بها بين هذين النفسين الأول والأخير تؤثر بشكل كبير على  
 جودة الحياة التي سنجيها وهذا هو موضوع كتاب (فن التنفس)



# 氣藝

الجزء الأول

ما يعدنا به  
التشي يي

## لشي يي، هن نحتاج إليه في حياتنا المعاصرة

يشهقَ لونيذُ عند مجيئه إلى الدنيا "حداً بمسه لأوّل وسهّي حياته  
عبد حرّ دفرة يطلّقها، لكنّ لتشمس هو أكثر من مجرد عريّة نطلّ فعلة  
من انولادة إلى حوب عندم ينمسن الإنسان يشكر صحيح هرب ذلك  
بمساعده عسى أن يطوّر بمسه بأفضل شكل ممكن وأن يشعر بالقوة والتورن  
وأن يحقق تاسق الجسم و لعقل معاً هد ما يعد به لشي يي.

من متطلبات الحياه المعاصرة الاجتماعية و المهية و البيئية أصبحت  
معقّدة ومجهدة وأصبحت مصطربين إلى تمييز طاقنا لجسدية و لعقلية  
بسرعة لكي نتكيف مع جميع الصعوط التي تصادم هناك اليوم عدد  
لا حصر له من تقنيات الاسترخاء والنّائم والتّويم ادااتي والتمارين  
لجسدية والتغذية لراحته وغيرها

وبكن بعض لنظر عن الطريقة التي تتبعها هرب أسلوب تنمسن  
يشكل دائماً جزءاً من هذه الطريقة

بقد صعب اليوم المعاصرة العجائب لكي تحسّن من حياة لإنسن  
وتوفّق الجميع من الاحراعات لحديثة والاكتشافات لطبية ستوصل  
لإنسن إلى مستويات عالية من لصحة لعقلية والجسدية

من الأنظمة التعميمية المتقدمة شحذ عقولنا هي حين يؤمن الميتاميات  
و لداعمات العدثية العدء ايكاهي لأحساد لقد بدلت جهود كبيرة لتطوير  
عداد لا حصر بها من لمارين لي تقوي حساد وبحملها كل هذه  
الوسائل لأطلاق قدر كبير من الطّاقة هي أحساد والمحافظة على هذه  
لطافة طوّرت بقصد حسن لآسان فصل وأكثر حيوية



انعربُ في الأمر لنا في عمرة بحثاً عن مصادر للطاقة نُمكن من  
لحافضة على هذا النمط المعاصر للحياة تجاهلُ أعظم مصدر للطاقة  
موجود في دحل كل واحد منا وهو نيار لطاقة الحوية الذي تنتجه  
أجسادنا والذي ستستخدم الهوء الذي يتمسه كوقود. لقد سمى  
لصبييون هذه الطاقة بالتشي

ن. التشي بي هو أسلوب في لتنفس العميق تمكن من خلاله من  
تقوية تيار الطاقة لداخية. عندما تستشيق هوء بشكل فعال  
وتستخدمه لتوليد لطاقة ثم ترهه خارجاً تسطيع تحسين صحتك  
وحلب الحوية لى كل حركاتك وتعبيراتك الجسدية

قد خرب جميعاً العلاقة المباشرة بين تنفسنا وإحساساتنا لجسدية  
والعاطفية. لنا نتهد عندما شعر بالارتيح وشيق عندما نصاب  
بالرع وبهست أناس عندما نوقع أمراً ما ولهث عندما شعر  
بالإنارة ن الضحك والتهد و لتأوب والشهيق والصرح هي استجابات  
رؤدت بها الطبيعة لمساعدتنا على لواء سعادتنا العاطفية بشكل  
سريع ومن الماحية لجسدية هي ترؤدنا بالأكسجين لإصب في بي  
نحتاج إليه.

هذه الامدادات تحرُص لتنفس العميق عندما التنفس الذي ييلع  
لنوء واندي يمكن من تنفس لاحتقان العاطفي  
سوف نتعرف في القسم التالي على النوء الموجود في أجسادنا ما  
هي واين تقوضع وما هو دورها في استنفس فعال

## النواة

خلال تعلمك لتطبيق مبادئ التشبيبي ستطور لمواءم الخاصة بك وستتعلم كيف توجه نفسك إلى النقطة التي تتوضع فيها هذه النواة. لن تترك وقلمك وعصيتك وغير ذلك من المشاعر لشيئية سوف تتبع تيار نفسك إلى هذا المركز حيث تقوم النواة بيرة هذه المشاعر الأثمة والخوف والقلق والعصب والحرر وحتى الاكتئاب- مما يدفع من حبهيتك لمواجهة تحديات الحياة

إن إدراك وجود نواة مركزية عند كل نفس سيفتح عينيته عن بعد جديد من ابعاد وجودك هذه نواة موجودة ، بما معك وعندما يتم تحريضها أكثر فعية هي لا تنمو بل تحجم وأبدا بدرجة واعيتها

تتوضع النواة هي مركز الجسم الممتد من الرأس إلى القدمين وهو يقع أسفل السرة بـ ٢ إلى ٥ إنش تقريباً كما هو موضح في ( بصورة رقم ١) إن الجسم بأكمله يُسقَى بواسطة مركز التوازن هذه هي لحقيقة هذه النواة لا تشكل مركزاً لتوازنك لجسدي فقط بل هي مركز لتوازنك العقلي والعاطفي أيضاً.

تنمو هذه النواة بالانتباه إليها وتحريضها. كلما مارست تنفساً بانه هذه نواة حررت مرشد من الطاقة وصيحت جاهرة لتحرر هذه الطاقة وبالتالي أصبحت أكثر قوة كمركز حيوي يساعدك على لتوازن ولتحكم جسدياً وعصبياً وعاطفياً

عندما تمر بأزمة عاطفية أو بشدة نفسية أو حسدية غالباً ما تسمع لصيحة ثلالية «مد نفسك صيقاً وتحكم هي نفسك» وهي صيحة



مفيدة جداً إذا عرفت كيف يجعل ذلك «النفس العميق» فعلاً ليس من الضروري أن يوسع الإنسان صدره ويجاوزه، رئيسه بمزيد من الهواء لهدف هذا هو أن توحه الهواء عميقاً باتجاه لبوة من المستحيل أن شرح بعدرات علمية كيف يتم عملية تنفس بأحده لبوة. هذه لبوة مثل الصاغة نعاماً عبدة عن كيان بحريدي من خلال التدريب والتمارين التحليلية يستطيع أن يحسن نوعيتها وأن تطورها وتحكم بها وتشعر بقوتها لكن لا يستطيع أن يراها بأعينه.

### مقدمة للتمارين التخيلية

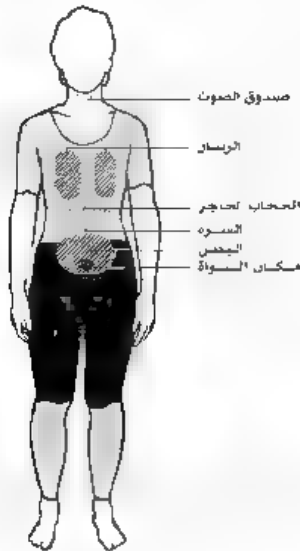
في تمارين الخيال التالية نستخدم الصور العملية لمساعدتك على لشعور بإحساسات أو مشاعر خاصة في جسدك. هذه الصور العملية عبدة عن توصيفات محركة لحركات معينة لا يمكن وصفها بطريقة أخرى، أنها نقل العمليات العقلية بشكل عبر مباشر من خلال صور الحركة وتفيد هذه الصور هي توصيف لحركات لداخلة اللا مرتبة والتعديلات لحمة التي تطرأ على جسم الإنسان هذه لمقدمة المحتصره عن لانتباه الى لطافة لداخية تشير إلى مصدر لطافة الذي سنتعلم ستخدمه في التمرينات والتطبيقات التالية قد تكون هذه التمارين لتحسين صعبة على أولئك الذين لم يعتادوا لتحكم في حركاتهم التصفي على سبيل المثال أن لكثير من لرياضيين هم متمسكون بهرون وبديهم القدرة على لتعاضد مع هذه لتمرين بسهولة بينما سيحتاج غيرهم الى ممارسة عدد من لتمرين لموجوده



هي بحره لثاني لستمكثو من اكمال التمارين التحليلية شكل صحيح وبسهولة

طبق هذه لتمرارين كما هي مشروحة لكي تألف لإحساسات للخلية التي تحرضها هذه لتمرارين واعتبرها ضرورية لإعاده إدراكك بهذه الإحساسات

أول هذه لتمرارين هو تمرين قطارة لعين لحيثي وهو يعرفك باستفسر لبطني لذي شكل خطوه مهمه نحو تعمم لتتمس بانحاء لمواه أيضاً



الشكل رقم (١) جهاز التنفس

## تمرين تحيّل

### قطارة العين

قف متصباً ولكن مسترخياً وحاول أن لا تثني أو تحمص رأسك.  
تحيّل بصرك وكانت قطارة عين مقببة (انظر لى لشكل رقم ٢) صعد  
لكره المطاطية فيخرج الهواء، اترك الكرة المطاطية بمدد فيسحب  
لهواء باتجاه الجسم

تحيّل أن لظرف الممتوح من لأبواب لوحاحي ينتهي حيث النقاء  
مؤخرة لأف بالخلو. دغ بيار الهواء يدخل ويخرج من خلال هذه  
المتحة وليس من خلال الفم أو الأنف فقط.

تدرب على تحيّل هذه الصورة أثناء لتمسّ سوف تحد أن لتمس  
مع وجود هذه الصورة في الدهن يساعد على لتمس البطني بشكل  
طبيعي جداً



لشكل رقم ٢ قطارة العين

١. لتتصّل البطني لا يميّ دخول الهواء إلى البطن لكنه يعني أن لعصلات البطنية وحواشي الحرة السفلى من الجسم والوجه لحمي منه سوف تتوسّع باتجاه الحارج مما يؤدي إلى بحمص الحجاب الحاجر وهكذا يبدو البطن مستمحا

٢. لحجاب الحاجر هو العصلة الأساسية التي تُستخدم في لتتصّل (انظر إلى الشكل رقم ١) عندما يحمص الحجاب الحاجر يسحب الهواء باتجاه الرعدي التي تقسم إلى فرعين أساسيين يدخل كل منهما إلى الرئتين

تعمل الرئتان الأكسجين الموجود في الهواء لمسفشق إلى الدم لدى ينقله إلى أسجة الجسم. أما ثاني أكسيد الكربون الذي يتشكّل أثناء هذه العملية فيعيده الدم إلى الرئتين حيث يخرج مع الزفير.

### تمرين تحييلي

#### الأكورديون

تحلّل الحجاب الحاجر على شكل سقف يتوصّع فوق حبراز لسطح (نظر إلى الشكل رقم ٢) وأن السقف والحدرن مصنوعة من مطاط قبل للإنكماش والتمدد

من رويه أخرى سيكون الحجاب الحاجر بمثابة أرض تتوصّع لرئتين هوهما. تحيّل أنّ لرئتين عبارة عن أكورديون موضوع بشكل عامودي بحيث أنه عندما يحمص الحجاب الحاجر يتناول الأكورديون ويكون هر عاً ذو ضغط سلبي يسحب الهواء إليه

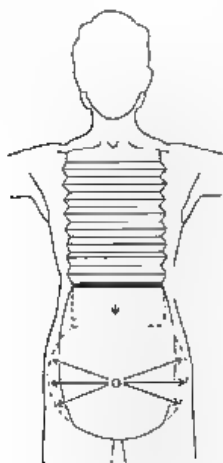
يمكن تلخيص عملية التنفس بالشكل التالي وسُع بطوك بشي  
خبر ر لدرج لسمي نحو لدرج بحيث يعمص سقف الدرج اسملي  
إلى الأسفل مما يحلق مساحة أوسع يستطيع لهوء أن يساب إليها.  
إن هذه الصورة تساعدك على إدراك لطريقة التي يتفاعل بها لبطن  
والرئس والشهيق و لرهير مع بعضهم

في هذا اتمرسن سوف يُسحب لهواء بسهولة بيملاً كامل لثلاثين  
وقيه ستعيل- أن نهوء يسحب باتجاه لبطن على لرغم من بسطة  
هذا لتمرين إلا أنه يحتاج إلى تنسيق كبير وإلى تحكُم في النواة.

ما ن تألف وجور وموضع لنواه حتى تصبح قادراً على تحريرها  
بشكل منظم ومتكرّر عن طريق التنفس العميق المناسب عندما يتم  
شحن النواة بالطاقة فإن أراءك العقلي والجسدي سينعش

هذا التحسس لن يأتي فقط من خلال شحذك بالطاقة وثم من  
خلال قدرتك على إرجاء التوتر العصبي الغير مطلوب

إن النواة تعمل وكأنها محور له أذرع تصل إلى لأصراف وإلى كاهة  
أبعاء لجسد وتروّده بملاقاتها الاهتزازية إن الشدة النفسية ولتوتر يمكن  
نقلها عبر هذه الأذرع إلى نواة حيث يمكن تحويلها إلى طاقة معيدة



الشكل رقم ٣٠ - الأوك - رديون

ولأن مارس التمارين التحليلية التالية التي تساعدك على الوصول  
إلى بوابة الطاقة

## تمرين يخيلى

### القمع والبالون

تحيل أن الهدية حلصية لأصعب حية انتماؤف نالحق وكأنها أعى  
فمع عندما بدأ بالاستشاق تحيل لهو ء لذي تنفسه وكأنه ماء تم  
صبه في هذا القمع وينساب نحو الأسفل ناحاه نهاية أنبوب طويل حد  
تحيل أن هناك دلوأ موصولأ بهانة حد الأنبوب عندما تستشاق  
الهو ء بسهولة وثبات تصوأ الماء وهو سرل ناحاه الأسفل وتصورأ الدلوأ  
وهو يتمخ بسهولة كن حدراً لكي لا يتمخ البالون زيادة عن لروم  
ويصجر. احتفظ بالهواء المستشاق في لبالون لمدة ثايه تقريباً تمع  
بالإحساس بالامتلاء. لأن استعد للزهير.

وأنت تطلق الزهير بشكل تدريجي تحيل البالون وهو يمرغ من الهواء  
ببطء كن حدراً بحيث يطرأ البالون ثانياً في مكانه حتى نهاية للزهر.  
بعد مكر ر عمسة الشهيق و للزهر سوف تشعر بالدهء في أصعب  
بطئك وقد تشعر بإحساس بطن و باسمن في أجراء أخرى من  
جسدك كالمنطقة الموجودة بين خديك واللثة العلب في فمك أو في هعدة  
لرقة أو هي فمك الصدرى أو هي ركبتك أو في رؤوس أصابعك.

## تمرين يخيلى

### الحصاة المتدحرجة

لكي تحرأص الشهور بتمعين الطاقة بد حلية في الجراء السفلي من  
بطئك تحيل حصاه قطرها حواسي نصف بش هي مركز جراء السفلي

من اسطر، تحيلُها لتدحرج بطاقتها الدائرية عدة مرّات ببطءٍ هي

ليدبية ثم بمعدل دورة واحدة هي الثانية

هي النهاية ومع ممارسة هذه التمارين ستتمكن عقلياً من الشعور

بالطاقة الداحية المُقَمَّة هذا التعريض العقلي شرط أساسي للحصول

على مؤثّر لقصوى من دراستك تشي يي

## فوائد التشي يي

١. عملية لشمس هي منعكس طبيعي لمُدِّدٌ نتحدث عنها،

نفساً بشكل طبيعي، بطريقة أو بأخرى قد نكافٍ لنا إذا أردنا أن

نمكّر بهذه الطريقة سأل انصب، إذا كنّا نستطيع الوقوف على أقدام

لماذا نتدرب على لرقص على رؤوس أصابع قد مائة

لماذا نطوّر تقنيات وهدرت حاضره إذا كنّ المقصود هو القديم بالأمور

بشكر سهل وطبيعي لقد طوّر الإنسان آلاف من القدرات والمواهب

الاستثنائية إن تصوّر انفسنا لكي يصبح ادّونا فص ونكي يصبح

فص صحّةً وفاعليّةً.

من بين فوائدها العديدة تحققو لفتي يي لمارستها لأمر التالية

● مقدرة على توليد الطاقة الداحية.

● لصدرة على توحيه هذه الطاقة الداحية بشكل احتياري

● لقدرة على الاستجابة بحكمة لحاجات العقية والجسدية

٢. قدرات لواء غير محدودة، في القوة التي تأتي من تطوير انوّة

بواسطة التشي يي سوف تؤثر على كل جانب من جوانب حياتك

ليومية: صحتك الجسدية و لعقبة، مستوى طاقة، شخصية لصوت لتسيق مشية وكثير من نشاطات والخواص المنشأبة بواسطة القشي بي سوف يتفحص تدريجياً شعورك بالحمل و الحب وسوف يبرر شخصيتك بشكل كامل سوف نجد حركتك انعمية والعمدية مركز حاليه مشرك وسيؤدي الباسق الناحم عن ذلك إلى شعورك بالتورر و لرشاقه والارتاح في الحركس لثالث والر بع من هـ بكتاب سوف تتعلم أن ستشي بي تطبيقات عملية في الاسترخاء و عدة لحيوية وتحسين الصحة والنعيف او لتخلص من لشدة النفسية والتوتر و الألم في أي جزء من جراء جسمك وتطور قدراتك الرياضيه وعبر ذلك كثير. الآن سوف يعطيك المقطع التالي ملخص عن الموائد التي يمكن أن توقعها.

### بناء الثقة وتعزير حضور الشخصية

في هـ المجتمع لذي يتصف بالمنافسة المحمومة والسعي نحو الأفضل يحب أن يمتلك أساساً شيئاً مهم، لكي يحج حصواً في محال الأداء لعني والرياضي تؤمن لك نواه تعمم بكامل هاعليتها هـ الأمر- شيئاً بها إضافي مهيئ

سوف تتعلم كيف تدح إدراكك لعواتك إلى كل صوب أو حركه أو عاطمة بمبرر هـ لتعمر والتكلم والانتسام و بشي والركس والتويج وهكذا سوف تُشع من أعماقك الداخلية الإحلاص والاقباع و لقوة من أسهل إلى أعقد الأمور التي تقوم بها سوف تمتد من هـ الدعم



الدخلي على سبيل المثال، لحركة بسيطة المنمّنة بالإمساك بكوب الشاي عندما تؤدي مع الإدراك والتنسيق لبعض من النواة سوف تصبح بشكل ملحوظ أكثر ثباتاً ورشاقة وتلقائية بشكل مشابه إلى حسنة عميقاً يسبب من مركز الدأخي إلى وجهك سوف بحسب إشرافه مشغولة وأتمرة إلى تعابير وجهك.

هي أي أدب سواء كان الإنسان لوحده أو مع الآخرين يجب أن يتمتع لاسر إصافة إلى امتلاكه مهارة مطلوبة ونمكته معها بقوة أسرة نحرص وجودها على المستمعين. هذه لقوة مفيدة بشخصيات عامة ومفيدة لك إذا أردت أن تحب الناس وأن تترك طباعاً قوياً على الآخرين، من سوة الصعلة يمكنها أن ترودك بهذه لقوة.

### ريادة الجلد والحماس والتناسق

إذا كنت ممارساً للرياضة سواء كانت القوس أو السباحة أو الفرج أو ركض أو التمرين الهوائية فإن لتقوس العميق بشكل صحيح سوه يحسن أداءك بشكل ملحوظ عن طريق إدراك النواة واستخدم طاقته سوف تصبح عضلاتك وجهك العصبي أكثر استجابة وتنسيقاً وخصوصاً لسيطرتك هذا الإدراك سيعزز قدرتك على تنفيذ الحركات بدقة ولتقنية سوف تتمكن أيضاً من توجيه طافتك بفاعلية أكبر من سيرد من حذرك وفستك على تحمّل لجهود الحسدي

عن طريق تصوير موقع النواة الخاصة بت شكّل نقطة معينة تستطيع من خلالها أن توجه حركتك تحب أن كل أطرافك موصولة



بهذه الواة وإن كل حركات ميثقة عنها ، سوف تدرك بسرعة ريد  
لشعور بالتأسيق لدي يؤده هذا لتصور حتى في حركة بسيطة مثل  
لفهم

إن التفرير يوحه طاقة الواة لتعيد الحركات التي تحتاج إلى الطاقة  
هد هو أحد لأسباب لمي من جنبها يُعلم طلاب لكاراوية أن يطبقوا  
الصيحات أثناء هجومهم ، بعض لاعبي التنس مثل جون ماك اسروي  
وكريس يميزت وجمي كوبرز عالماً ما يصبحون أثناء المياد بأقوى  
صرياتهم وهم يستخدمون بذلك الطاقة الد حلية لجارية مع لفرير

أثناء مهارستك لتدريب و لتصيقب وانتمارين لموحودة هي هد  
لكتاب ستكتشف بعض طرق التنس التي ستكون هائلة بالنسبة لتد  
بشكل خاص مدرس بعض هذه التمارين قبل الأخر طه هي ، بصتت  
المفصلة تنفس بعمق وطور طاقة الواة الخاصة بتد ولاحظ تأثير ذلك  
على أدائك

### تحسين المظهر

ب. تُنشي بي تشط حردان الطاقة وتقلب الإشراق إلى سطح لحد  
للال عملية تحريض النوة بوسطة الشمس العميق تقبض عضلات  
لبطن وتضغط الأعضاء لموجودة فيه محدثة تأثيراً يشبه تساج بهذه  
لأعضاء هذه لحركة مع تقبض الطاقة لد حلية تشط عمليه الهضم  
وتساعد على لتخلص من العارت وتؤدي إلى مظهر أكثر شرقاً ، ب

التأثير المهدئ للأعصاب الذي يحدثه تنفس عميق يساعد على  
لحجم في التوتر الذي غالباً ما يُعتبر لسبب الرئيسي  
للمظهر السيء.

### تجديد النفس

من رائحة النفس الكريهة التي تستمر على الرغم من الالتزام  
بالنظافة وعدد ت لأكل لصحيح يمكن معالجتها بواسطة تنشي في  
بعدة طرق

من رائحة النفس الكريهة التي تسببها حموضة المعدة الناجمة عن  
لتوتر يمكن معالجتها بالاسترخاء عن طريق التنفس  
ورائحة النفس الكريهة اساجمة عن سوء الهضم يمكن لتحصن منها  
عن طريق تحريض لسطر لذي يتم بواسطة التنفس لعميق و لصدقة  
لداحبه، كذلك فإن رائحة النفس الكريهة التي تسببها لتنفس  
لسمحي الذي يحبس الهواء في لرتتين يمكن لتخلص منها بسهولة  
بواسطة تضاات التنفس لعميق

### الاستعداد للولادة

دا كنت ستصبح أبا وتمارس الشئ في سنك قدراً على تهدئة  
التوتر خلال لشهور لتسعة البادئة بالتنفس لعميق وسوف يهيبك ذلك  
لمساعدة في ولادة طمك برشد أمه إلى طريقة لتنفس المناسبة



إذا كنت ستصبحين أمًّا وقد تعلّمت تقنيات التنشيط في سنكون عضلات بطنك قويةً وسليمةً مرةً ومستجيبةً، وسيكون تيمسك كافيًا ومن السهل لتحكّم به من المؤكّد أنّ ذلك سيسبّب عذابًا لحمل وسيكون له دور كبير أثناء الولادة حيث يصبح طمك وطبيبك إلى أقصى ما يمكن من تغذية من نعاور الحسدي، من قدرتك على لمس المفاصل لن تمسك صحنه عقبيه وعاطفيه أثناء الحمل فقط بل إنّ صحنه سيسفيد من طاقتك لد حلية أيضًا.

إذا كنت تحططين لاستخدام طريقة لوقاية للنسبة أو إعداد نصي وحسدي للولادة يسمّى طريقة لامر أو أي طريقة أخرى للولادة الطبيعية ستجدين أنّ التنشيط في معيدة حدًّا هي تعلّم وتطبيق هذه التقنيات كل هذه الطرق تتطلب منك أنّ تدربي نفسك ليلائم مراحل الولادة لتوسع، لمور الخروج باستخدام التنشيط في ستصبحين خيرة بالتحكم بشهيق و لرفع وتعدّل بطعمه منتهما وكثافتها

خلال فترة ما قبل وما بعد الولادة قد تُنصحين بالقيام بالعديد من التمارين الحسنة لمساعدتك على الولادة والتعافي من الولادة نادرًا ما تُرفق هذه التمارين بتعليمات دقيقة عن لتنفس إذا كنت تمارسين لنفس العميق بشكل مصطب هير قدرتك على إشراك لتتمس المفاصل في هذه التمارين سيري من قائمتها بشكل كبير إذا كنت لم تمارسي التنشيط في من قبل يجب أنّ نسشيري طبيبتي حين لبدء بهذه التمارين أثناء الحمل.

إنّ الحالة الحسدية لكل امرأة محتلمه عن الأخباريات ولكلّ حملي صمنه الخاصة بالنسبة لمعظم حالات الحمل الطبيعي سيكون ممارسة

تشفي بي مصيدة سوء كنت مبتدئة أو ممارسة جديدة، يجب الاعتدال في كل شيء وأن تكون الأولوية للصحة الجيدة

حتى في المرحلة الأخيرة من مراحل الحمل فإن طبيبك غالباً لن يمنع من ممارسة تشفي بي كما هو الحال في السباحة والسنن ولأشكال أخرى من التمرين لحسني إذ كنت قد عودت على التمرين بها فلا ضرر من الاستمرار بذلك خلال الحمل الطبيعي

كانت مدام (إرسين شومس- هيف) معنية شهيرة عاشت في نهاية القرن التاسع عشر وبداية القرن العشرين وكان لديها العديد من الأولاد. كانت حامل تقريباً طوال فترة ممارستها للعباء ولو توقفت عن لعباء أثناء الحمل لما أصبحت معنية بدّاً. يقول المؤرخون الذين كتبوا سيرتها أنها كانت تستمر بالعباء حتى سنين الولادة ثم تعود إلى المسرح بعد عدة أسابيع وترضع طفلها في فترات الراحة بين المشاهد لأشكال التمارين التي كانت تمارسها كمعينة قد ساعدتها على الولادة واستعفي من الولادة

### تحميف الألام والانزعاج

هناك عدة أسباب للألم ويجب أن يستشير طبيبك إذا كان الأمر جدياً على كل حال. وصف لك طبيبك مسكنات مؤقتة أو مهدئات أو مصادات احتقان فبسطاعتك أن تحصل على بعض تأثيرات هذه الأدوية باستعمال لمطابقة لمداخلة المتولدة من ممارسة التشفي بي. لأنهم المايجم عن التوتر والام لروماتيزم وآلام الظهر يمكن التحصن منها بوجوه طاقة النواة لإراحة لمطقة لمولة.



## تسريع فترة النقاهة

بالنسبة لأولئك الذين يمرون في فترة نقاهة أو ينلقون لعلاج  
لميرياني، يمكن للتشي بي أن توفر مساعده لهم  
عندي صديقة مسنة دخلت المستشفى لمدة أسابيع، تعصب للألام  
والأوجاع

عندي صديقه مبعبة دحت المستشفى مدة أسابيع. أخبرها طبيبها  
بعد عودتها إلى المنزل أن تعادر المزيج وتبدأ لسر لكنها لم تستطع  
كانت تشعر بالصعب إلى درجة عدم تمكنها من الجلوس اقترحت  
عليها أن تحس أثناء رياتي لها وأن تبدأ بفعل التنفس العميق لتجمع  
لطاقة هي راحنها. كانت تصر على بها تتنفس بصعوبة ولا تستطيع أن  
تتنفس بعمق. صعدت برحمة بحري على الحرة السطلي من مطبخ  
هدفت عضلات بطنها يدي دفعا بسيطا

أخبرتها أنها إذا استطاعت دفع يدي عضلات بطنها في استطاعتها  
أن تقوم بعمل عدة مرات بقوة أكثر  
عدم فعل ذلك طلب منها أن تفسق بين حركة بطنها وحركات  
لشيق أخبرتها هذا هو لتنفس البطني العميق وقد دُشبت من  
لإنجاز الذي حققته

بعد أن استرحب هيبلاً أخبرتها أن تتبأ أن تنفسها هي هذه المرة  
صعدت على بطنها بإصبعي لوسطى فقط ثم طلب منها أن تنهض

أحبرتها أن تحين أن أصبغى تصعط باستمرار على بطنها وأن تركز على هذه النقطة وتستعمل منها الطاقة التي تحتجها للهوض بهدوء بسيطة من ممارستها، استطاعت أن تحس هي السريز وأن تنزل قدميهما وتضعهما على الأرض تحقق هدفاً لأول عندما وقعت بوحدها وتقدمت خطوات بطيئة إلى كرسيها إن تحسها سريع الذي لم يحصل ممارستها نفسه لتشي بي لم يدهشنا وحده فقط وإبنا أدهش طبعها أيضاً

يمكن تعديل تقنيات معينة من لتشي بي لتداسب حاجات المفاهة أو لإعاقاة، إذا كنت تماثل للشعاع من إصابة هي ساقك وكنت غير قادر على الوقوف باستطاعتك أن تتقن تمارين الوقوف الموجوده في هذا الكتاب وانت جالس، إذا كنت تصعب جيرة أو لا تستطيع تحريك جزء من آخر جسمك أو لا تستطيع الانحناء باستطاعتك التمسك بهدف لحركات التي لا تستطيع لقيام بها وتتمدد لتمريرين هي أقرب شكل ممكن. إن لتمريرين البعدلة شكل مقبول نطل فعادة

معظم الناس الذين يصطرون إلى إزاحة أحسدهم يداً للون لمطابقة المصالة بعدم تحريكها، وعندما يحدث من حركتهم يحدث من تنفسهم أيضاً شكل غير واع هذا الحد من ستشاق الهوى يقص من تحريض لواء ويقطع المدد من الطاقة الداخلية الضرورية لسماهي والشماء

### التحميف من تأثيرات الشيخوخة

يواجه الكثير من الأشخاص المتقدمين في السن فجأة بحقيقة أن صحتهم وحببتهم كان من الممكن أن تتحسن بشكل كبير لو بهم

استخدموا رشايم إلى أكبر حد ممكن. إن ضيق النفس والصوت منهج  
والأم عضلات الصدر ورفع الكتفين هي محاولة غير مفيدة لاستنشاق  
لرئة من الهواء كلها مشاكل تسببها عادات التنفس ليست

إن التقدم في السن هو عملية لا يمكن تجنبها تتميز بمقد تدريجي  
للقوة ولطاقة وبقرة عي السسيو إن تأثيرات هذا المراجع الحسدي  
يمكن أن تحصر أو التقليل منها من خلال تطوير واستخدام صافه القوة  
بدلاً من أن يبحث بشكل عشوائي عن لقوة أنتي تحتاجها لجيوس  
والحركة والمشي طلب هذه القوة من بوتك هي المرة القادمة بد  
شعرت بالتعب وعدم القدرة على الوقوف انظر إلى داخل حسدك وحد  
نصاً عميقاً واسم الطاقة من بواتك وانت تنهض وستكشف كم  
سيكون النهوض سهلاً بهذه الطريقة.

من معظم صورة التقدم في السن يأتي من خلال حركات الإسار  
وطريقة مشيته. إن استطعت أن تقف بشكل أكثر اقتصاداً وأن تتحرك  
بشكل أكثر حمّة هسيو أكثر شبياً

إن الطاقة الداخلية في الإنسان تشبه تيار الكهرباء في نظرية  
عندما تكون شاباً تكون مشحوناً بشكل كامل ومع تقدمك بالعمر  
سيناقص تيار الطاقة لداخلي بشكل مستمر ما إن تعرف كيف تميز  
شحن بطريقتك الداخلية عدم تمتد طاقتك لداخية جزءاً من قوتها  
ولا تعود تعمل بكامل سعتها سوف يراجع التيار تدريجياً بدءاً من  
طرف الأصابع واليدين ولقدمين ومروراً بالدر عين والساقين.

من المفضل مثل لمرفقين، تعاني من نقص لطاقه لداخية عيهم  
يكرر الإنسان يعاني من الآلام في أطرافه الآلام في اليدين ولقدمين



والمرققين، أي جزء من جسدك يعاني من نقص التيار الداخلي سوف يفقد قدرته على مقاومة المرض

إذا كنت لديك البصيرة أثناء شببك لتطور وتفارس مهارات توليد الطاقة الداخلية بشكل مستظم سوف تجبب التهور السريع في محروون طاقتك. لذلك عليه منسبه لشباب ليوم الذين يستطيعون الكثير من لطافة من المهم أن يؤمنوا بعدة شحن طاقتهم الداخلية بشكل مستظم

### تحسين الكلام والصوت

لا يوجد نشاط يمكن أن يتأثر بالهواء أكثر من لتصويت إلى النفس الصحيح المدعوم بقوة سيمية سوف يحتمل لتوتر عن انجهاز الصوتي والذي عادة ما يكون هو سبب لحساسية والسحة ولتسريع والنفس لمسموع وللهات والصحة والحبة وغير ذلك من العيوب التي تعيق الكلام الواضح. لكي تصلح وتقوى صوتاً صليماً عبر مطور أسية ستعمله يجب أن تبدأ بتعلم ستتتبق لهوء وشحنه بالطاقة ورفره بشكل صحيح.

إن الشيد وخصوصاً الشيد الكلاسيكي هو شكل من لتصويت يحتاج إلى الحدة أكثر مما يحتاج إليه الكلام، إنه شكل مُبالغ فيه من الكلام لطول المصعوب بالتصحيح لذي و لجل الواسع. صناعة إلى لذلك ولوحه لأدلة يحتاج لتشد إلى نمربن موسع وسكثف لتتمكن من تنفيذ الأصوات لدهيقة يجب على المنشد أولاً أن يقتني لتقنيات لهمة لدعم لتفس عندما يكون الدعم لتبسي غير كافي لتبمين



حجم الصوت أو لتغيير هي طبقة لصوت أن عبوة المطلوبة سواءً هي  
نغمة أو لحديث هات يقوم توماتيكياً بتعويض لطاقة الصائغة برفع  
المصدر أو الكتفين أو عضلات لرقبة أو جميع هذه لأعضاء، إن  
ستخدام حبال صوتية قاسية يمكن أن سبب الأذى لها ويمكن أن يؤدي  
إلى مشاكل وطويلة كالآلم و نقص المسموع و لحشونه و لوجه وقد  
لصوت وحتى تشكّل عقد على الحبال الصوتية

إن التنفس هو الأساس الذي يُبنى عليه الصوت ومن المنطقي تطوير  
مهارات التنفس التي تُروّد الأساس بالطاقة الكافية وبالقدرة على  
التحكم في صوته.

إن الصورة التي يعطيها صوت لا تقل أهمية عن مظهر الجسدي.  
إن صفات وشخصيات وحاجات العقلية ودرجة حاديتنا تحدّد  
لطريقته التي نستخدم فيها صوتنا إن الطريقة التي نستخدم فيها  
صوتنا مربطة بتنفس إن لحديث لمعبّر المصمم بالصداقة يولّد أثارة  
واضحة بين المستمعين بينما الصوت الخشن المعبّر المر هو نفس  
مسموع قد يشوّه أكثر الأشخاص خادته إن التنفس لصحيح هو جزء  
أساسي من الحديث الجيد. بمساعدة التنفس العميق يمكن إصلاح  
لصوت أساذي

إن مشاكل الكلام يمكن معالجتها وسرّه الصوت ولونه والسهولة التي  
يصدر بها وقوامه هي أمور يمكن تطويره. لصوت اعدي يمكن  
تحسينه والصوت بحيد يمكن أن يصح أكثر تالفاً وكمالاً

يملك الصوت قدرة متمرّدة على التعبير عن المشاعر من خلال  
استخدام الأحرف الصوتية المشتركة بين جميع الناس. صحيح أن معدي





وقد كُتِبَ على أن مفتاحاً إلى التأمل الساجح هو استحضار النفس بشكل صحيح

وذهب ممارسو اليقظة في الهمالاي إلى أبعد من ذلك فقد أُكِّدوا على التحكم في فتحة الأنف التي يتمُّ تنفس من خلالها. يعتقد هؤلاء من سيرة لنبين الطبيعيين أنَّناوب ما بين شعبي الأنف هي مستشق بهوء ، يعتقد ممارسو اليقظة القدماء أنَّ التنفس عبر فتحة الأنف ليهي يعديَّ عند الإنسان صفات الصاعلية والاندفاع في حين يعدي التنفس عبر فتحة لائف أيسرى لسلبية والانسحاب تدكُرنأ هذه المعتقدات الوظائف المختلفة سي يؤديها كلٌّ من النصف الأيمن والنصف الأيسر من الدماغ.

من ممارسة التنشيطي تريد من قدرتك على القيام بشكل عديد من التأمل بناء عملية التحكم هي لتتص يوجه الإنسان انتباهه العقلي إلى الدخ وبذلك يحصف أو يلعي كلياً تأثير سمات الحارحية من ل قدرة على تركيز انقدرات لعقلية والجمدية والتحكم به هو مفتاح لسيطرة على الحسد و لعمل وهذا ما يدور حوله من التأمل ين تنشي بي تدرب عين العقل على ل نظر إلى لدخل و لبقاء في حالة تركيز مما يؤدي إلى حلقة من الاسترخاء لسم

من قدرة الإنسان على التحكم بحدته لحدسية و لعسية يؤدى إلى شعور عميق بالرمسى أن يكون الإنسان في حانة من الأرق أو الأثم بدون القدرة على إزالة ذلك يقتل من شعور الإنسان بثقبه بنفسه من التمكن من التنشيطي يصعب لمرق بي أن يكون الإنسان عاجزاً أو قادراً. إبدأ بتعلم التنشيطي بي اليوم!

# 氣 藝

الجزء الثاني

تمارين لممارسة  
التشي يي

## بعض الاقتراحات المتعلقة بالممارسة

ما سيأتي هو أساس التمرين على التنشيط في هذه التمارين الأربعة والعشرين. رُبَّ هي ستة دروس متتالية لتقوية نحو. إدراك متراصة لعداءات التنفس الصحيح وتحكُّم أكبر بتنفسك.

على الرغم من أن الجزء لظري من هذه التمارين سهل لفهم إلا أنها تحتاج إلى تدريب لتمكك لعضلات والظهر لعصبي في التعامل مع هذه التمارين بشكل عصوي. يحتاج نعلم التنشيط بي إلى لدفع والركيز والإصرار ومع ذلك فإن لمس السطحي يحتاج إلى جهد أكبر من التنسيق العميق الذي تُستخدم فيه عضلات لسطح مع تطور إدراكك لعمية التنفس من خلال التمارين سوف تجد أن مبدئي لتنفس عميق ستنقل إلى شاطئك ليومية حتى تصبح ضاباً في التنفس. من مهارات التنفس العميق و لطافة السحمة عن تطبيق هذه التمارين

يمكن استعد منها بعدة طرق لأداء المهام العقلية والجسدية

من هذه التمارين تدعم وتقوي أي مهارة جسدية خاصة تقوم بها سواءً كانت تقديم عرض هي العمل أو الرياضة أو المشغلات الجسدية لعامة كالهزولة و تدريس الهوائية ولعب القوالم

لا تشعر بالإحباط إذا لم تسطع في البداية النقاط. حساسات معينة أو الشعور بالسيطرة على جسمك مع يتكرر استهيق سوف تشر بالإحساسات وتؤدي التمارين كما هي موصوفة في هذا الكتاب

عندما تصبح التنشيط في عدة عدك سوف تمنك لقوة و رشاقة ولائزق والصحة الجيدة



قد يبدو بعض التمارين الأولية لبعض لقراء بسيطة إلا أنها تحتاج إلى كثير من الجهد لأنها يجب أن تؤدي بدقة كل تفصيل كل تفصيل مذكور في التمارين نه عاية معينة إلى عاية كل تمرين قد يبدو نظرية في سدية لكنها مع الممارسة سرعان ما تصبح واقعاً ملموساً.

كل درس من لدروس نسبة يحسج إلى فترة تتراوح ما بين عشرة إلى عشرين دقيقة لإكماله عنماداً على فترة الراحة التي تحتاجها بين التمارين بإمكانك أن تُقص من عدد مرات التكرار المطلوبة في بعض التمارين بحسب قدرتك على الاحتمال عندما تبدأ بممارسة التمرين المُتَحَكِّم به قد تشعر بدوحة حميمة في هذه الحالة توقف قليلاً حتى رول الدوحة ثم تابع التمارين. قد تكون لدوحة ليلاً على الإجهاد. توقف من أجل الراحة إذا حثت إلى ذلك حسر لو كانت الراحة غير مذكورة في تعليمات التمرين إذا أردت أن تزيد عند مرات التكرار في تمرين معين اجمع ذلك بحذر وخذ راحة كافية أثناء التمرين.

رتد ثنائياً مريحة تناسب الحركات والوضعات لمحكمة المذكورة تمارين وتفضل الملابس الواسعة تجنب القهات الصبيقة والأحزمة التي قد تُعيق التنفس السهل والحر

لا تحتاج ممارسة تمارين إلى مساحة واسعة ولكن يفضل ممارستها في مكان تستطيع التركز فيه ولا يقاطعك فيه أحد، يمكنك ممارسة التمارين داخل المنزل أو في الهواء الطلق لكذلك ستجد أن لعرف حقيقة غير مناسبة لممارسة التمارين في ذلك ستشعر بالارتعاج من نحو بعد دعتق من ممارسة التمارين





ينبغي التمسك بالتمارين لتسهيل والرفير الذي يبدأ لأجزاء العلوية وأنسليمة من الرئتين والذي يتضمن عضلات الجزء السفلي من سطر بها في ذلك الجزء من الأمامي و لحيوي و لحيويين من أسفل الظهر من الضروري تطوير وتقوية العضلات في هذه الأجزاء من الجسم بالتمارين مما سيساعد على سرعة في الوقت المناسب، لذلك من المهم اتباع تفاصيل هذه التمارين بدقة

لقد عتدنا على التفكير بالتمسك كعمية مكونة من الشهيق والرفير بهذا لترتيب من الأهمية ونذكر ما نهم بالطريقة التي نرفير فيها لهوء معظم النصائح المتعلقة بالتمسك تركز على الشهيق (خذ نفساً عميقاً) وهي لحقيقة إن لرفير لا يقل أهمية عنه إن لرفير يركز ويوجه الطاقة الداخلية ضمن تقنية مخارة إنه حصد ما ترعه ثناء لشهيق ملاحظه مهمة صحيح أن تأثيرات هذه التمارين سوف تنتقل إلى التمسك الطبيعي إلا أن هذه التمارين أعدت كتمارين فقط يجب أن لا تُستخدم كبديل عن التمسك الطبيعي اليومي إن هذه التمارين معجدة ويجب عدم لإكثار منها. إذ شعرت بالدوخة توقف فقد فعلت ما فيه الكفاية حو انتباهك عن التمسك إلى نشاطات أخرى سيعود تمسك بشكل تلقائي إلى طبيعته وسوف تتعافى بسرعة

## العد

هي تمارين التي تحتاج إلى عد بطيء كل عدة يجب تسميتها لتمرره ثابتة و حدة فقط إن الأرقام المُحصَّنة بعد عقيباً ثناء التمسك لم يتم

اختيارها عشوائياً ولم اُحسب لناسب فترة لشهيق ولرهير تحت ظروف خاصة لكننا سجد بموجباً مكرراً على طول هذا الكتاب وهو أن الشهيق ينتهي برقم ترددي ولرهير ينتهي برقم روجي هناك سبب نفسي وراء هذا الاحتمال. معظم الناس يعدون على شكل روج عند الأرقام الفردية يكون معظم مسجعاً للاستمرار بذلك يوقع امرأته وعد الأرقام الزوجية تكون مستعدين للتوقف عندما تُنهي لرهير من المفيد أن نشعر بالتوقع والحركة وعندما تُنهي الرهير يُفصل أن نشعر بتمام الأمر.

## الوضعية

ننبيه إلى النقاط التالية واسم تمارين التنهين

١. الوضعية المناسبة تساعد على التنفس المناسب
٢. يجب أن لا تُرفع الكتفان وأن لا يؤثر أبداً يجب أن يكون مستريحين وأن لا يشتركا في عملية التنفس
٣. يجب أن لا يكون الصدر منحرفاً أو مقبوضاً
- عندما تحسن أو تمتد وتمشي انق منحنياً يجب أن تُنق رأسك مرفوعاً على ممداد خط مستقيم مرسوم من العجز إلى قمة الرأس
٤. رأساً منحنيّاً ومنحرفاً سوف يؤثر العضلات الموجودة تحت لاذق والرقبة ويسبب حريان هواء التنفس بشكل خُر
٥. رطوبة الحوض سلبية للحفاظ على وضعية جيدة، عندما يميل حوضك يرفع عظم العانة إلى الأمام تصبح عضلات البطن والإليتين

قادرة على دعم الجذع ويقل الإجهاد لمسلط على سمل تظهر للتقليل من الإجهاد يمارس التمرين لتجيلي التالي.

## تمرين تخيلي

### عقد الخرز

نصور أن أجزاء جسمك عبارة عن خرزات ذات أشكال مختلفة. الصق حيطاً بالارض واسلك هذه لخرزات من حلاله بعد أن يصع لحررة لأحيرة (التي يمثل برأس) شد الحيط إلى الأعلى وبشكل مُحكم كل لخرزات يجب أن تكون في مكانها وعلى خط واحد. يجب أن تشعر بأجزاء جسمك المحتملة وكأنها خرزات نظمها حيط واحد وهي مصبوفة ومترصة إلى جانب بعضها

بعد أن يقضي لانسان شطراً كبيراً وهو يمارس التمس لسطحي بتمطط الحرة العوي من رثته أكثر من الحرة لسمي يجب أن لا نرگر أكثر من ذلك على تصوير لأجزاء لعوية من الرثب بل على العكس يجب أن نركها وشأنها أن ي محاولة للتركيب على ستحد منها سوف نعلم عن تصور لحررة لسمي

في النهاية عندما نصبح القدره الوطيميه و لروه في لحررة لسمي من الرثة مماثلة للحررة العلوي سوف يعم كلاهما تلقائياً كوحدة متكاملة إذا كنت قد بصحت بالونا طويلاً في يوم من الأيام ستذكر أن لائبات لتي تكون بهذا الشكل تتنمخ بسهولة من طرفها فقط حيث يدح الهوء أم الطرف البعيد عداً ما يدح الهوء لم تقم شد

ليالون ربما لاحظت أن طرف المسوح يصبح أكثر رخاوة وعرونة من الطرف الآخر مما يربط من انتفاخ الليالون من طرف واحد فقط إحدى لطرق لتعليق على هذا الأمر هي أن تشدُّ نهايةً لبعيدة من الليالون بيدك بشكل يؤدي إلى إرخاء طرف البعيد قبل ملئه بالهواء.

تشبه الرئتين لدى الطويل بيعة للعديد من الصروف الميراثية  
هنا الجزء السفلي من الرئتين مثل نهاية العينة من الدالون لا يتم  
استخدامه بسهولة إذا لم يتم بعض ما لمعالجة التمس السطحي فإن  
سعيك معممدين على الجزء العلوي من رئات في التمرين المتقدمة  
الموضوعه في هذا الكتاب ستعالج هذا الموضوع العبر صحي سوف تتبع  
لكن كثير من الحسنيين وربما غير مستين يشكون من الصعوبة في سفس.  
غالباً ما تحدث هذه المشكلة عندما يُستخدم الجزء العلوي من رئة  
كثيراً فيتمدد مرونته في حين يبقى الجزء السفلي غير متطور وغير قادر  
على القيام بدوره في التمس ما نزال أمامك فرصة لكي تدرّب الأجزاء  
السفلية من رئتك على العمل من خلال ممارسة لتشيبي

تطوير الإحساسات الداخلية والتحكم  
بالعضلات

ونتأمل من الامرين مشروحة في لدرس الست اقدمة حوى ان  
تحافظ على اذراكك. لإحساسات ووسائل سيطرة على لفصائل لئالية  
أهم هاتين الفاتنتين بشكل متكرر لتريد من إرأكتك بهذه الصفات



## الإحساسات البدنية

١ أشعته إلى الحجرة السعلي من بطنك، توقع تحت معبره وانقلب  
للافتتاح والتفيس.

٢ شعر بالنفس وهو يساير إلى الجزء السعلي من البطن وبمعده  
أثناء الشهيق

٣ اشعر بتمتيس جرة لسعلي من بطن أثناء ترهيز

٤ تحيل وشعر بـ سداك بمتد من قمته إلى حدره الذي لا يسهي  
عند الحلق أو الرقبة أو الصدر بل يمتد إلى جعدة

٥ عندما تلمس هذه السن لوجه الحلمي للأسنر لغوية الأممية  
حلال الشهيق تحيل للسن وكأنه قناة بهر بهو، عز هذه بقدة  
بدءاً بفتحتي الأنف مروراً بقمة لسان ويساير إلى الأسفل نحو حدر  
اللسن عند هذه نقطة بدور تيار الهوة ونموه باتجاه لأعلى بحرح،  
٦ اشعر بالسن وهو في حالة الاسترخاء يجب أن تشعر بلسنت  
ليلاً ومستريحاً وليس كتلة متوترة أو شريط غير مرئي

٧ أن اللسان المتوتر قد يسبب توتراً في العنق أو الصدر أو عضلات

الكفين مما يعيق سريان الهوة بشكل حر إلى أسفل البطن

٨ اشعر بتحرير خبر اللسان بحيث يساهم بشكل أكثر في لتحكم

بالسن وحركته، إن مد اللسان وتحريكه وإرخاءه يساعد على

لا إحساس بجذر اللسان إلى لمواة وأما تنفس باستخدام

عضلات البطن

في كل مرة تطلب منك هيها «حس النفس» من شهيق و ترهيز.

□ اشعر بأنّ النفس يعوض ويستقر في قاع البطن أثناء فترة «حبس النفس»

□ خلال الزفير اشعر بأنّ الهواء يخرج من فتحة في قاع البطن اشعر بحساس استأوب (في الجزء العلوي من الحلق و لقناة الأنفية المنصه به) ندي يكونّ شعرة مركزية بسبب الهواء من خلالها

### لتحكم بالعصلات

□ لكي تتمكن من فتح الفم بشكل مناسب من أجل التمارين منّا فكنذ السعلى إلى الامام، إلى الحلق باتجاه مفصلي الفك بحيث تشكل الرحي العلوية والسفلية خطين متوازيين تقربا تستطيع تحقيق ذلك عندما تفتح فكك بزاوية مدوّرة على شكل (٦) وليس بزاوية حادة على شكل (>)

□ تقم بحركة وأنت تمارس التمارين التي تركز على عضلات الرقبة  
□ كوّن بياراً مستمراً من النفس بدلاً من النبضات المتقطعة  
□ ابدأ حركات الذراعين والساقين وعمود فقري والرقبة وغيرها بواسطة الطاقة الداخلية الموجودة في أسفل البطن  
□ قوّ عضلات البطن بدفعها إلى الخارج ثم سحبها إلى الداخل مع النفس أو بدون النفس

□ استخدم أطراف أصابعك وحسب للمساعده ومررهم حركات عضلات البطن كلها حتىتجث إلى ذلك



## الدرس الأول قيادة التنفس

يقدم الدرس الأول طريقة طبيعية وبسيطة وفعالة لتدريب على تنفس إن لمريض لازعجه المشروحه هي لدرس لأول قد صُممت لتقويه عضلات البطن واسمن لظهر هذه العضلات تلعب دوراً أساسياً في لسنن لعميق الذي يمارسه لرضع والذي غالباً ما يقدّم عندما يكبر بسبب الإهمال وقلة تمرين تصبح عضلات جدار البطن وأسنن لظهر قاسية وغير مستحنية هناك عامل آخر ساهم في دفعنا إلى بحب التنفس العميق بهمسعدة الحجاب لحاجر وهو لرضي لعام ندي يعتبر ضرر لبطن أمرٌ منافيٌ للموصة هذه لتمرين وغيرها لا تؤدي إلى ضرر عضلات البطن بالعكس إن تطویر هذه لعضلات يفضّل من رخاوتها ويصعب البها القوة والمرونة ويريد من هديرك على شدّ بطنت عندما تحتاج لن ذلك يساعذك لدرس لأول أيضاً على تطویر إدراكك لإحساس تثاؤب في مؤخرة الأنف وخلق و لذي يشعرك به الإنسان ثناء الشهيقي هد الإحساس الذي تمّ لتركيز عيه هي تمرين هطارة العين التحملي سيؤدي إلى عمل لاتصال بين الأنف والخلق كمنع عريض يساعده على سنياب عميق وحرّ للهواء

ما أن تتعود على هذه التمرين حتى يصبح بإمكانك إنصاف لدرس الأول خلال فترة سرّوح من خمسة إلى عشرة دقائق لكن لا تسرع في لتمرين ولا تقص أيّ خطوات يقدم الدرس لأول لإحساسات والحركات الأساسية لدروس التي ييه. مدرسه بعدد مرتين يومياً مدة ثلاثة أيام على لأقل حتى شعرك بالارتياح ثناء تنصّد كل لتمرين

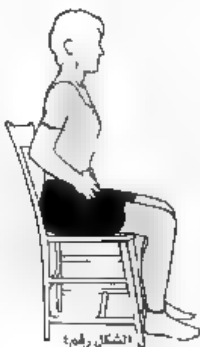
## التمرين ١-أ

### تمطيط عضلات البطن

هي وصية الحبوس تكون كل لعضلات وخصوصاً عضلات اساقين هي حاة استرخاء هي هذه بوصية يمكنك أن تركز على عضلات البطن إن حبوس بشكل منتصب ضروري بتشكيل زاوية قائمة عند مصالب الجذع بالإثنين هذه الوصية تعطى منطقة البطن السفلي أقصى تساع ممكن باتجاه الأعلى مما يعطي بدوره سعة أكبر للتنفس.

١. جالس على كرسي منتصب القامة و جفء مسافة بين قدميك بين ستة إلى سبعة إشارات.

٢. صم يدك على صدر السفلي للبطن واجعل رحتك أنى اساح وأطرف الأصابع مستعدة قلباً عن بعضها ( لسكل رقم ٤ )





٣ صنع دروة لساتك حلف أسماك لسمية الأمامية قم بالرفير من خلال فمك وذلك عبر شعيتين منطبقين قبيلاً وبت تعد سطء من الواحد إلى الخمسة، بدأ بالرفير من لبطل وأنت تقوم بشكل متوازي بالصعط بنحاء الداحن بأصابع يديك عند لعدة السادسة طبق صمغاً ر تبدأ بتفيس البص بشكل كامل.

٤ صنع دروة لساتك على الوجه لحنفي لأساس العلوة لأمامية ستشقق من خلال أمك وأنت تشعر بإحساس لتأؤب في مؤجره أمك وحلقك وأنت تعد ببطء من الواحد إلى لسة عندما نصن إلى العدة السبعة ادفع لحدار السفلي للبطن دفعه رائبذ باتجاه الخارج وحد بمساً عميقاً إلى أقصى الدرجات.

٥ بدون توقف عد الشهيق والرفير ( لخطوة لثالثة والرابعة ) ثلاث مرات.

٦- إذا لم تكن من قس قد حاولت لتحكم في تمسك قد تشعر بشيء من الدوار في هذا الوقت لا تحم، اسرح لعدة دقائق قبل أن تنتقل إلى التمرين التالي



## التمرين ١-ب

### تمطيط عضلات أسفل الظهر

عندما تتحني وأنت في وضعيه الجلوس فإن عضلات أسفل الظهر تتمطط، إلى أقصى طول ممكن وعندها بمكر ليهوء أن يُستشَق بسهولة إلى هذه المنطقة

عندما تمسك كاحليك بيديك وتبرز مرفقيك إلى الخارج هب ركب يسعد على مريد من شد وتمطيط عضلات أسفل الظهر

من المهم عندما تجلس أن تجعل بين قدميك مسافة تترواح من ١٠ إلى ١٢ إنش إذا كانت القدمان قريبتين من بعضهما فإن ذلك سيحد من حركة عضلات أسفل البطن الأمامية.

١ جلس على الكرسي مبدب لقامة وبعد بين قدميك مسافة ١٠ إلى ١٢ إنش ضع يديك في حصىك ووجه راحتيك إلى الأسفل أدر راحتيك إلى الدحل وجعل لإبهامين باتجاه حصىك بحيث يدور المرفقان إلى الخارج والأمام اقبص بلطف على الوحه العلوي لمعدنيك بوسطة الإبهامين من حارج المحدث والأصابع من الدحل (انظر إلى الشكل رقم ٥).

٢ حني إلى الأمام تدريجياً وأنت تسحب يديك إلى أسفل مساقين باتجاه الكاحلين (انظر إلى الشكل رقم ٦). اقبص بقوة على كاحليك (أو على لحيه من الساقين القريب من لكاحلين إذا كان ديك يريحك) احني رأسك إلى الأسفل باتجاه الأرض وأدر ذراعيك

إلى الخارج أكثر في هذه الوضعية دكر على أسفل صهرك  
وعجزك.

٣ أثناء وجود رأسك في الأسفل صنع دروة لسانك خلف أسنانت  
السعلية لأمامية. قم بالرفير من حلاف همد وذلك بالتمخ بلف  
عبر شصين مصعوطين قليلاً وثت تعد ببطء من واحد إلى أربعة  
في نفس الوقت نفس بالتدريج الحد ر لسمني بلف.

٤ اجلس بنفسك وابق ثابتاً لمدة دقيقة

٥ صنع دروة لسانك خلف الوجه الحلمي لاسنانت لأمامية العوبة.  
استشوق من خلال أنيك وشعر بأحساس التشؤب في الحرم  
الحصني من أنيك وحلمك وعد ببطء من الواحد إلى الخمسة وحه  
الهواء لني تستشقه إلى قاعدة جسدت تحيل لعمود الصمري



الشكل رقم ٥



الشكل رقم ٦





## التمرين ١-ج

### تمطيط عضلات قاعدة الحنجرة

١. بعد الركبتين عن بعضهما إلى هضبي درجة ممكنة عندما يكون  
الإنسان جالساً على ركبتيه يوسّع لجزء السفلي من الحنجرة هذه الوضعية  
بحيث تتركز انتباهك على عضلات لسان السفلية وتركز نشاط  
لعضلي في النقطة التي يحدث فيها انفتاح البطن وتنفيسه بشكل فعال  
٢. إنزل أيديك إلى الأسفل أثناء الشهيق يرحي لكتفين ويمنع انحناء  
من الأسباب بشكل غير متحكم فيه إلى لجزء العلوي من الحنجرة حصر  
٣. هدف هذا التمرين هو من لجزء السفلي من الحنجرة بالهواء أولاً ثم ترك  
لنفس يرتفع تدريجياً بانحناء لأعلى ٤. لشعور بانحناء لحنجرتك بالهواء سوف  
يتضاءل من الأسفل إلى الأعلى بدون أن تسمح ببعض الجزء السفلي من لحنجرة

١- احسن على ركبتيك ودع ظهرك و لجزء العلوي من رجليك هي حالة  
نصاب وهما يشكلان روية قائمة مع لجزء السفلي من رجليك  
واحمل أصابع قدميك متجهة إلى الخلف

٢. أبعاد ركبتيك عن بعضهما قدر المستطاع دون أن تحني حسرتك  
٣. ضع يديك فوق مفصل لورك و جعل راحتيك إلى الداخل  
و لأصابع بانحناء الأسفل والابهامين بانحناء للأمام فرد مرهفتين  
إلى الحاسين (الشكل رقم ٧).

٤- ضع ذروة لسانك على أسنانك السفلية لأمامية رفر من خلال  
فمك بمنح لواء بشكل لطيف عبر شمعتين لمطقتين بشكل حفيف  
وعند نطاء من واحد إلى سعة وانت تمرع لجزء السفلي من لسانك  
من الهواء



## التمرين ١٥

## تمطيط الجذعين السفليين الأمامي والخلفي من الحدة

١. وصعية الوقوف لا تؤدي إلى تمطيط أو تقليص عضلات الجذع. هي هذه الوصعية الطبيعية يسمح للأشخاص إلى درجة معينة من التحكم انقباض في عضلات الظهر وأمام الظهر للحصول على التأثير الحسي المطلوب.

٢. صمم يديين إلى بعضهما حلف لظهر ودفعهم إلى الأسفل يمنع لكتفين من الهبوط وانت توسع الجزء الأمامي من لحدع.

٣. الانحناء إلى الأمام أثناء الوقوف يساعد على تقليص الجزء السفلي الأمامي من عضلات الظهر عندما تعود إلى وصعية الوقوف أثناء الشهيق فإن الهواء المستنشق سيسبب سهولة إلى الجزء السفلي الأمامي من الظهر.

١. قف منتصباً وقدماء متباعدتين بمقدار ١٨ إلى ٢٠ إنش

٢. بق رأسك منصّباً لا تحمص دقبت (انظر إلى الشكل رقم ٩).



الشكل رقم ٩



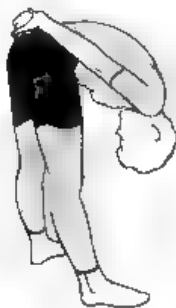
الشكل رقم ٩

٣ ضم يديك إلى بعضهما خلف ظهرك، جعل رحتيك إلى الأسفل واشبك أصابعك مع بعضهما.

٤ من تدبست المتسديكتين بالتحفة الأسفل هيدر المستطاع وأبق عظم العجر باتجاه خارج و لحيف , نظر إلى لشكل رقم ١٠)

٥ صنع دروة لسانك على أسديك لأمامية الصفة وهو الهوء من خلال همنك بالنسخ بظلف عمن شفتيك بطنعتين بشكل حفيف وأستعد ببطء من و حد إلى ستة وذلك أثناء محباتك تدريجياً إلى الأمام إلى بعد حد تستطيعه وتتميس الجرة لسمى من حدار ليطى (انظر إلى الشكل رقم ١١)

٦- صنع دروة لسانك على اسناك العلوية الأمامية استثنى من خلال أنصك و شعر ببحساس التأؤب في مؤخرة أنصك وحقق وعد بيبص



شكل رقم ١٠





من و حد، إلى سبعة وأنت توسع لجراء نسبي من حذار النطر  
و سمن انظهر وتعود إلى وصعية لوقوف لأصلية لموصوفة هي  
الخطوات من واحد إلى أربعة

٧ أعد الخطوتين الخامسة و السادسة خمس مرات

→ ازهر الهواء، استرخ و استرخ.







## الدرس الثاني تنسيق التنفس

عندما يكون لسانك متوترًا ومسحوبًا إلى الخلف ككنتله غير مرنة فإنه يعيق سيبب الهواء بشكل حر ويضعف قدرته على الكلام. إن التوتر الموجود في اللسان يمتد إلى الحلق والكفين والصدر وعصلات اللسان ويمنع الهواء المستنشق من الانسياب بحرية إلى هدمه. لثنتين إن كون اللسان مستريحاً هو أمر أساسي للتنفس العميق. يوجد وصلة عصبية ممتدة تمتد من دروة لسان إلى حوف المعدة. عندما تتعلم كيف ترحي دروة لسان وكيف تنقل لتوتر الموجود فيه إلى اللسان سوف تتعلم كيف نحقق لمزيد الموجود في اللسان ونحرص لواءة في نفس الوقت.

فتح فمك بشكل واسع عندما تقوم بتمارين اللسان في هذا درس لكي تعطى المساحة القصوى للتنفس وحركة لسان بشكل حر. هناك سبعة صبيحة من لسان لديهم عضلات صعيمة في المصل لمكي لذلك كن حذراً ولا تحيد هذه العضلات بالمبالغة في تقبم بحركات انقباض السطلي لفترة طويلة من الوقت. أجهدت مصلي انك فإن مساحاً لطيفاً بأطراف اصابعك سيحلب لك راحة فورية.

مراجعة يوصى بها التمارين ١-١، ١-٢، ١-٣

تمارين المراجعة يمكن أن تعمل كجزء مكمل من لدروس

لقد صُمِّمَت لتدسب مجموعة من الممارس لها أهداف محدّدة عندما تقوم بهذه التمارين بشكل متتابع سوف تدرك العلاقة بينهم. عندما تكرر هذه التمارين بالترتيب المذكور هي المراجعة سوف تصبح أكثر إراكاً لطبيعة لز كمية لعدة تمارين إن مراجعة تمارين معينة بترتيب معيّن صمّم أيضاً لبقوة قدرتك على تقييم بهذه التمارين وليسهل عليك الانتقال إلى تمارين جديدة.

راجع التمارين ١-١ و ١-ب و ١-د لتذكر لاحتساسات التي تمّ تطويرها في لدرس الأول. إن نذكرات المحدّدة تمّ إنقاصها لإعطائك لوقت والطاقة الكافيتين لإتمام لدرس الثاني

## تمرين ١-٢

### تحويل التوتر من اللسان وجذر اللسان إلى النواة

هذا التمرين يمثّط ويمدّ أوتار وعصلااب لعنق ويحفّض قوتر أو شنج في هذه العصلااب

إن مدّ اليدين لمتشابكتين إلى الأسفل خلف الظهر يمنع الكتفين من لهبوط ومع الهواء المُستششق من دخول لحرء العلوي من جدرع ولاسياب بسهولة إلى الحرء السفلي من البطن.

من لأفضل أن نعد لتمرين ٢-١ أمام المرأة لكي برقب ووضع لعم واللسان عن قرب أثناء هذا لتمرين تأكّد من عدم رفع الكتفين أثناء ممارسات حرركات القم واللسان. يجب أن يظل لسانك مسترخياً طول لوقت

١ - قف وقدماءك متاعداً بمسافة تتراوح من عشرة إلى اثني عشرة إنشاً

٢ - حفر رأسك إلى لحلف قدر الاستداعة ثم اعدّه إلى وصعية لانتصاب مع ميل حفيف إلى الورد.

٣ - صمّ يديك إلى بعضهما خلف طهرتك و شبك أصابعهما معاً

٤ - حفص يديك لتشاككتين إلى مستوى لاليتين وحادر أن تدر عجزك إلى لأسم والحارج.

٥ - افتح فمك بشكل واسع و لمس بلسانك أسناتك العلوية لأمامية هي النقطة التي تبعد من ٢/١ إلى ٤/٣ إنش عن دروة اللسان ( ينظر إلى الشكل رقم ١٢ )

٦ - حد شهيقاً من خلال الفم وبت بعد ببطء من وحد إلى أربعة وتوسّع الجرج السفلي من البطن.

٧ - صغ دروة لسانك المسترحي خلف أسناتك لأمامية لسمية ( ينظر إلى الشكل رقم ١٣ ) طلق لرغير من خلال فمك وأنت تمح بلطف وتعد ببطء من وحد إلى خمسة أثناء نفيس لحزء السفلي من البطن.

٨ - افتح فمك مرة ثانية بشكل أوسع و لمس بلسانك أسناتك السفلية لأمامية عند النقطة التي تبعد من ٢/١ إلى ٤/٣ إنش عن دروة اللسان ( ينظر إلى الشكل رقم ١٤ )

٩ - حد شهيقاً عن طريق الفم وعد ببطء من واحد إلى أربعة وبت توسّع لجرج السفلي من البطن

- ٠ صغ ذروه لسانك خلف أسنانك السفليه الاماميه واضطر إلى  
 لشكل رقم ١٣ واطلق لرفير من خلال المم وآب بعد ببطء من  
 و حد إلى خمسة اثناء تنميس لجزء المنقي من لبص
- ١١ أعد لحطوت من خمسة إلى عشرة مرّتين بحريص
- ١٢ ستخرج لعدة دقائق قبل الانتقال إلى القسم التالي



الشكل رقم ١٢



الشكل رقم ١٣



الشكل رقم ١٤

الشكل رقم ١١



## متابعة التمرين ١-٢

جلال هذا ينقسم تأكد من بقاء لرس بشكل متصّب

أثناء مد المسار إلى الأسفل باتجاه اليمين الرأس إلى  
الانحناء مما يسبب بوضاً هي عضلات رقيقة وعضلات سهل لدق.  
عندما يمدُّ لسانك إلى أقصى درجة ممكنة باتجاه اليمين كما هو موضح  
هي لخطوات الخمسة التالية تأكد من بقاء فمك مفتوحاً بشكل واسع  
١- قف متصباً وبعده بين قدميك بمسافة تتراوح بين عشرة إلى  
اثني عشرة إنشاً.

٢- حر رأسك إلى الخلف قدر المستطاع ثم اعده إلى وضعه  
الانتصاب مع ميل خفيف إلى اليمين

٣- صم يديك إلى بعضهما خلف ظهرك و شبك أصبعهما معاً

٤- حصص يديك لمتشابكتين إلى مستوى لإلتين وحادر أن تمرر  
عجرك إلى الأسفل والخارج.

٥- فتح فمك و ساعاً ومطّط المصليين المكين. مدّ لسانك باتجاه  
خلف قدر الاستطاعة (انظر إلى الشكل رقم ١٥)

٦- أبق فمك مفتوحاً بشكل وسع ولسانك برزراً أضيق الرفير بانحن  
بالف وبت تعد ببطء من وحد إلى خمسة أثناء تقيس الجرة  
السفلي من البطن

٧- أبق فمك ولسانك في الوضعية الموصوفة في لخطوتين الخامسة

والسادسة حد شهيقاً عميقاً من خلال همك وأنت تعد ببطء من واحد إلى أربعة أثناء توسيع الحرة بسفلي من البطن

٨. أبق همك مفتوحاً وضع لسانك مسترحي خلف أسنانك السفلية الأمامية (انظر إلى الشكل رقم ١٦). اطلق الزفير من خلال فك وأنت بعد بضع من واحد إلى خمسة أثناء ضمير الحرة السفلي من البطن

٩. أبق همك وسات في الوضعية الموصوفة في الخطوة ثمانية حد شهيقاً من خلال همك وأنت تعد ببطء من واحد إلى أربعة أثناء توسيع الحرة السفلي من البطن

١٠. أعد لخطوات من خمسة إلى سبعة ثلاث مرات

١١- أنزل يديك إلى الجانبين وأرج معاصلك وتقمص بحرية استرح لعدة دقائق قبل الانتقال إلى التمرين ٣-٢



الشكل رقم ١٦



الشكل رقم ١٧



## التمرين ٢-ب

## تفعل عضلات اللسان

هي هذ التمرين يستخديم مقطع (توه) كصوت يُطبق أثناء الإخراج سريع لهواء الرفير كما يحدث أثناء الهمس إنه يشبه كلمة (بور) بدون عطل حرف لراء إلا أنه يُسج بدون شر ك صدوق الصوت ويجب أن يُخرج انهواء من بين الأسنان الأمامية وديوه لسان لإنج هذ الصوت عندما تطلق صوت (توه توه) المضاعف يجب أن ستج صوتين متتالين باستخدام عضلات أسفل بطن فقط وبدون استسشق المري من لهواء

## تمرين تخيلي

## قديمة المدفع

تحيل أن هذك قذة مصنوعة تصل من بين جوف معدتك ورأس لسانك وأنت تقول عبارة (توه) قد يكون من المفيد أن تتخيل عبارة (توه) وكأنها قديمة مدفع تُطلق من خلال هذه القذة من جوف المعدة إلى رأس اللسان وتتجاوز رأس اللسان

هي لتمرين لتالي كل لشهقت (لتنفس لسريع للطن) يجب أن تجرى ضمن الجراء لسلي من لبطن وعضلات أسفل الوجه لحلمي من جدع فقط. إن حركات أسفل الجدع والصدر يجب أن تقتصر على الارتكاسات الطبيعية الحمية لحركات البطن يجب أن لا تشعر بأي

الدهاق أو حركة هي الكمين أو هي أعنى لوجه الحلمي من تجدد  
أو هي الصدر.

١ جلس مستصباً هي الكرسي ورسل متجه إلى الأمام، صنع هدميت  
على الأرض بحيث تكون المسافة بينهما من سب إلى ثمانى أمشات  
واحمل تصديعهم متجه إلى لحدج قبالاً  
صنع بذلك على الحدار السفلي للطنن بحيث تكون الر حقان متجهتين  
إلى الدحل ورؤوس لأصابع تكاد تلمس البطن

٢ صنع ذروة لسائك على لوجه الخلمي لأسائك السفلية الأمامية  
طبق الزهير من خلال فمك وذلك باسمع بطن، عبر شفيت  
المطعمتين بشكل حميم وأنت بعد ببطء من واحد إلى ستة ثناء  
تتميس الجرة السفلي من حذر البطن، ستعتمد رؤوس أصابعك  
لتطبيق ضغط رائد على البطن

٣- أطبق ذروة لسائك بقوة على أسائك الأمامية العلوية  
استنشق الهواء من خلال فمك وفمك مطبق وأنت بعد ببطء من  
واحد إلى خمسة ثناء توسيع الحرة السفلي من حدار لطنن

٤ صنع ذروة لسائك بين أسندك الأمامية السفلية والعلوية اصط  
عبارة (بوه) بشكل سريع وأنت ترحى فكك السفلى كما هو موضح  
في التشكيل رقم (١٧) لا ترحل لسائك إلى وراء باتجاه حثث  
وتكن ببسطه أخرج ذروة لسائك من بين أسندك الأمامية ثناء  
برحاء فكك السفلي



في نفس الوقت اسحب جذر ليطرس لسطلي نحو الداحن واسمع  
يضعط من رؤوس أصابعك.

٥- ارقر الهواء المتبقي.

٦- أعد لخطوات من ثلاثة إلى خمسة أربع مرات

٧- استرخ واسترخ لمدة دقيقة.

٨- أعد لخطوات من ثلاثة إلى ستة مرة ثاباً واستند ل عماره (توه  
توه) بعبارة (توه)

٩- أعد لخطوة ثمانية ستة مرات.

١٠- استرخ وسترخ لمرة قصيرة



## التمرين ٢ ج

### التحكم في ذروة وجدار اللسان

إن الهدف من هذا التمرين هو لإحساس بخلافه اسوة. ب. صوت (سي) هو صوت غير لمظلي هامس يُطلق بحراج بيار مستمر من اللسان لكي تُخرج صوت (نسي) قُرب بين أسنك لعوية و سعلية ولكن لا تعص بشكل قوي صغ ذروة لسانك بلطف على الوجه لحنى لأسنك الأمامية من لهم أن لا يصعد لسان بقوة على الأسن الأمامية لأنَّ ضغطاً قوياً يسبب التوتر في لعو واللسان طلق الرفير على شكل تيار ثابت غير مدهع من اللسان لكي لا يخرج لصوت على شكل (سي) بل على كل شكل (تسي).

على الرغم من أن الضغط يحد سبب لتفيم مستمر بلحد انسعلي عن البطل إلا أن هذا لتفيم يجب أن لا يصاحبه اقراط في رفع جدار البطل لي لحد يمكن نجيب ذلك بأن تحيل وجود قوة مقاسة من لداخ وكأنها شعور بالتمدد تشعر به في حل الجراء انسمي من ليض اثناء تفيمه بهذه الطريقة يمكن التحكم أكثر بضغط جدار البطل والاسمادة منه بشكل كبير

١ احلس منتصباً على الكرسي ورأسك منحرف إلى الخلف قليلاً صغ قدمك على الأرض متباعدتين بمسافة تتراوح ما بين سب إلى ثمانى بشدت صغ يدك على جدار البطل سلمي بحيث تكون الراحات متجهتين إلى لداخ وزؤوس الأصابع تكاد تلمس لسان



٣- صنع دروة لسانك بيطف على أسديك لسملية الأمامية أطلق  
برهير من خلال همك وذلك باللمح عبر شصيب لمطيقنين بشكل  
حصيف وأبت تعد ببطء من و حد إلى سته أثناء صعظ حد ر  
البطر بأصديك

٣- صنع دروة لسانك بقوة على سنانك العلوية الأمامية حد شهيق  
من خلال أنفك وأبت تعد بطء من واحد إلى خمسة أثناء توسع  
الجزء السفلي من لبطر.

٤- اجعل أسديك الأمامية لعلوية تلمس أسديك الأمامية السفلية لا  
تعص بقوة صنع دروة لسانك على نوحه لحيبي لأسديك الأمامية

٥- طلق الزهير بإخراج صوت (سي) بشكل مستمر (انظر إلى  
الشكل رقم ١٨) وأبت تقوم بالخصوبتين لتأليين بشكل مبدل  
☐ أدر رأسك باتجاه عقارب ساعة مرة ثم باتجاه المعكس مرة  
☐ ارفع واحفض كتفيك مرتين

٦- وأبت تقول (سي) بشكل مستمر ستبدأ بالشعور بانقباض مندرج  
في المنطقة المركوبة الواقعة في عمق الجزء السفلي من لبطر  
سوف تبدت بإدراك وحديد موقع القوة لخاصة بك استمر  
بإخراج صوت (سي) بشكل مستمر حتى ينقص تنفسك

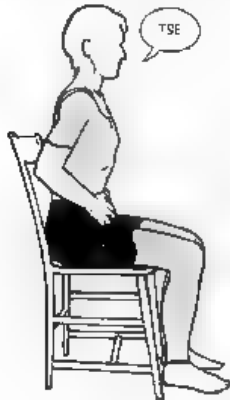
٧- حفظ بوضعية التمهيس لعدة ثواني ثم طيق صعظاً على عضلات  
البطر بواسطة أصابع يديك لإخراج ما تبقى من الهواء مع (سي)

### صافية

٨. قم مباشرة باستنشاق للهواء عبر بطنك بشكل عميق وجعل نزوة  
لسانك ملتصقة بشفة أسنانك أمامية العلوية، أمسك بمسند  
لعدة ثواني

٩. أخرج رفيراً وسترح لمدة دقيقة أعد لحظوات من تسين إلى  
ثمانية مرة أخرى

١٠. اخرج رفيراً و سترح لمتزده قصيره ثم انتقل إلى لقسم لتالي



الشكل رقم ١٨

## متابعة التمرين ٢ ج

من الهدف من هذا التمرين هو ان تعلم كيف تحافظ على التحكم الدائم بالنواة أثناء الجلوس و الوقوف و المشي و لركض و لتمر و تأدية لحركات الأخرى.

عندما تنتقل من لحبوس إلى وضعيه الوقوف هي الخطوة السابعة منه لكي لا يتعد ضغط عن النواة مركز انحرء سفلي من النظر في خطوة السابعة حذر من انقال النقطة المركزية إلى لصدر او لأكتاف أو الرقبة إن لضعط المستمر بأصابع اليدين على اجزاء لسفلي من البطن سيساعد على تخفيف هذا المييل إلى الانتفال

١ جلس متصبأ على كرسي وأمامك طاولة صغ قدميك على الأرض و جعل ثقلك على أصابع قدميك وكأنك تتحمرر للوقوف اجعل حدى القدمين متقدمه قليلاً عن القدم الأخرى

٢ صغ نيك اليمسى (أو اليسرى) دائماً عسراً على لطاولة وز حثك إلى الأسفل صغ ليد الأخرى على لحرء لسفلي من البطن والراحة إلى الداخل

٣ صغ دروة لسانك بظلم على أسنانك لأمامية السمية. أخرج انقير من فمك وذلك باللمح بلطيف عبر شفيت المطبقين بشكل خفيف وأنت تعد بهط من و حد إلى سنة وذلك أثناء تنهيس عضلات اسفل البطن إلى لد حل والضعط بأصابع ليدين

٤ صغ دروة لسانك بقوة على أسنانك لأمامية العلوية

استنشق بعمق من خلال أنفك وأنت تعد ببطء من واحد إلى خمسة أثناء توسيع الجزء السفلي من البطن

٥ أطبق أسانك العلوية والسفلية على بعضها ولكن لا تعص بشدة صعد ذروة أسانك ببطء على لوحة الحلمي لأسانك الأمامية وأنت تحافظ على ضغط للهواء في الجزء السفلي من البطن

٦ أخرج الرقبة وأنت تقول (تسي) بشكل مستمر كما هو موصوف هي تمرين ٢ أ (نظر إلى الشكل رقم ١٩) في نفس الوقت هم مستحداً يدك على الطاولة لتساعدك على التوازن لا تدع كتفك يرتفعان ولا تدع حسدك ينجس إلى الأمام

٧- عندما يصل إلى وضعية الانصباب تابع بصوت (تسي) بشكل مستمر واستخدم عضلات الجزء السفلي من بطنك وأسفل الظهر لتعزز (نظر إلى الشكل رقم ٢٠).

٨ عندما يمتص نفسك إبق على تلك لحاله لمدة ثابتيين أو ثلاثة ثواني ثم نفخ بقوة وأنت تُنفس حذر لبطن لأخراج ما تبقى من الهواء.

٩ قم مباشرة باستنشق الهواء بشكل عميق من خلال أنفك وأخرج ذروة أسانك متصصة بشدة على أسانك الأمامية العلوية أمسك بـمسك يدور ضغط لعدة ثواني

١٠ إرهر الهواء واستنشقه ببطء وعمق ثلاث مرات مع توسيع وتمييز الجزء السفلي من البطن.





١١- استرخ واسترخ لمدة دقيقة.

١٢- اعد تمارين مرتين أخريتين مع سترجه بين التكرارات



الشكل رقم ١٢



الشكل رقم ١٣

## متابعة التمرين ٢-د

## تمطيط عضلات أسفل الحدة

إن رفع اليدين فوق الرأس يمتطئ عضلات الحدة. ب. التمرين  
لسانغة قد مَطَّطتْ حاسي حذعت السعالي بها يكفي لتمكينك من  
لحافضة على قاعدته مستقره متوارية خلال هذا التمرين  
ب. تتابع الحركات من اليمين إلى اليسار ومن الحلف إلى الأمام ثم  
الشهيق والزفير سوف تعلمك إخراج نفوس من احد جانبي جعدك مرة  
ثم سحبه إلى الحالب الثاني مرة أخرى هذا العمل سوف يهكك من  
جعل لشهيق و زفير أكثر روعة

١- هف منتصباً و قدمك متباعداً بما يساوي مسافة بين كتفك.  
اجعل اصابع قدميك مٌجْهة إلى الخارج

٢ رفع يديك فوق رأسك واشبك أصابعك ببعضها واجعل ر حبيبت  
إلى الأسفل بحيث تشكّل قوساً (انظر إلى الشكل رقم ٢١)



الشكل رقم ٢١

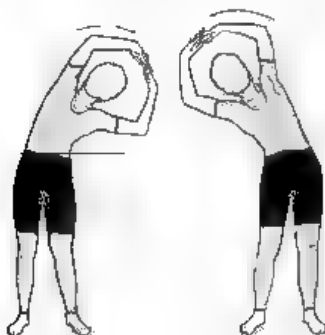


٣ صاع ذروة لسانك بلطف على أسنانك لسموية لأمامية أطلق رفير  
عبر همك وذلك برفع بلطف من خلال شمتيك لمطبقين بشكل  
حصيف وأنت تعد ببطء من واحد إلى ثمانية وفي نفس الوقت

□ حرّك لقوس من الخصر بسرّ من يسار يمين وأنت تعد  
من واحد إلى أربعة وقم ببطء بسفيس لجرء لسفلي من لبطل  
( نظر إلى الشكلين رقم ٧٢، ٧٣ )

□ هي تعدّين لحامسة و لسادسة عدّ إلى وضع الانتصاب  
لمركزي الموصوف في الحطوة الثانية.

٤ صاع ذروة لسانك بقوة على أسنانك العنوية لأمامية. حد شهيقاً  
عميقاً وأنت تعد ببطء من واحد إلى خمسة وفي نفس الوقت  
□ نحن على شكل قوس بدءاً من الخصر ، بحرّك إلى لأمام وأنت



الشكل رقم ٧٢

الشكل رقم ٧٣

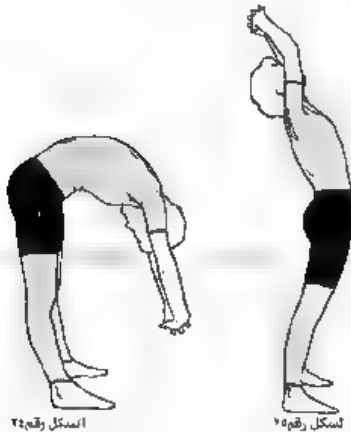
بعدُ ببطءٍ من وُحدٍ إلى اثنين وإلى الحيف وأنت تعدُّ ببطءٍ من ثلاثة إلى أربعة وذلك أثناء توسيع سمل ظهر والبطن (نظر إلى الشكلين ٢٤ ٢٥)

□ عد إلى وضع الانصباب المركزي أثناء لمدتين الخامسة والسادسة (انظر إلى الشكل ٢٦)

٥- أعد لخطوتين ثلثته و أربعة أربع مرات

٦- أطلق الزهير من همك وأنت بعدُ ببطءٍ من وُحدٍ إلى ثمانية أثناء تقييس لجزء السفلي من لبطن ويزل اسراعين إلى لجديين

٧- خذ شهيقاً، استرخ واسترخ



الشكل رقم ٢٢

الشكل رقم ٢٥

## أفكار حول الدرس الثاني

يجب أن تكون مصلاً لك قد أصبحت لأن أكثر حساسيةً و مستجابةً  
وأن يكون إدراكك للوقت قد أصبح أكثر وضوحاً

في التمارين من ١-أ إلى ٢-د كان هدفها التدريب على توسيع  
وتعميق لبطن إلى أقصى درجة ممكنة، إذا نظرت إلى الجسم وكأنه  
هرم مبيعم لديك الشعور بالثقل للجسم

يجب أن تكون قادراً على الشعور بوقتك تنوّهج بالطاقة لمبعثة  
من داخلها



## الدرس الثالث التحكم بالتنفس

صدقة إلى اللسان من الرقبة هي لجزء الآخر من الجسم الذي  
يحد أن يكون مستريحاً بشكلٍ كامل لكي تتم عملية التنفس بشكلٍ فعّال  
على أية حال بدون ممارسة التنفس البطيء من الصعب إرخاء  
نمى لكسر هذه لدائرة يجب اتباع نظام يركّز على تطوير هذه  
المهارات بحيث تقوّي عضلاتها بعضاً

نيس من السهل لتخلص من التوتر لغير مرعوب فيه في لرقبة  
و لعنق والكتفين: إن التوتر في هذه المناطق يجب توجيهه إلى مكان يمكن  
فيه تحويل هذا التوتر إلى طاقة مفيدة إن لواء هي ذلك المكان يجب  
الإحساس بوجود القوة قبل أن يصبح الإنسان قادراً على لتخلص من  
التوترات المؤدية بشكلٍ فعّال، هذا الدرس سيؤكد العلاقة بين اللسان  
و ثقة بمرحلة التمرين ٢-ب

من الآن فصاعداً لن يُصَبَّ منك أحد استراحات بين التمارين، دع  
طروقك الجسدية تحدد متى تحتاج إلى راحة ولأي فترة.  
إن تمارس لتخبط لمر شحيلي سوف يساعدك على إرخاء  
عضلات الرقبة والصدر والظهر سوف تشعر بمسك أكثر طولاً  
و تصاباً وحالياً من التوتر العصبي وخصوصاً في منطقة الرقبة

## تمرين تحيّل

## الشريط المرن

تصوّر عمودك لمقري وقدرته على الانحاء في يّ تجاه تحيّل شريطاً مرناً مهتداً من دقّتك إلى الحرة لسفي من بطنك و حر مهتد من أعلى مؤخره الراس إلى أسفل الظهر بحر إلى لحلف ودقّتك مرهوع إلى لأعلى واشعر بالشريط بين الأمامي وقد تمطط إلى أقصى حد بحر إلى الأمام ورسك مكسّ إلى الأسفل وشعر بالشريط المرن الحلمي وهد تمطط إلى أقصى حد

تحيّل هدين الشريطين المرنين وهما قسيين ومتوتران وعند ما تحيّل إلى لحلف و أمام تريد من طولهما وتُرحي لمسبوة وتوتر

## لتمرين ٣-١

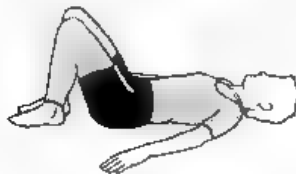
## توجيه التنفس إلى أسفل البطن والظهر

يجب أن يكون الإنسان وهو في حالة الاستلقاء في عاية لاسرجاء ومع ذلك يجد كثير من الناس أنفسهم عاجزين عن الاسترجاء إلى درجة تكفي للنوم لكي تتخلص من التوتر الغير مرغوب فيه ركّر عقلك على انواره بوحية تتوتر إنيها سوف يثنى دست مركز ععاطيسياً يجمع التوترات حيث يتم لتخلص منها وتعديلها والاستمارة منها بشكل حديد هي هد التمرين سوف يتم الحفاظ على لتوتر موجود هي انواره واستخدامه لشي لركبتين وسحب لقدمين باتجاه الجسد إن سحب ركبتين إلى لصدر يعرّز مساهمة أسفل الظهر في التنفس البطني

- ١ سئل على الأرض أو لسرير وقدمك متلاصقتين صعد يديك على الأرض على جانبي جسدت على مسافة ١٢ إلى ١٤، بشر عن جسم وور حركت مبعثش إلى الأسفل ( ينظر إلى الشكل رقم ٢٦ )
  - ٢ ث ركبتيك واسحب قدميك الممدودتين على الأرض حتى تصلان إلى أقرب نقطة ممكنة من الجسد ( ينظر إلى شكل رقم ٢٧ )
  - ٣ صعد ذروة لسارك على استنامك تسمى لأهمية حرج لرهير مع العبتين ٢ أو ٢ وأنت تمخ من خلال همك بمحس هويتين (بمحة و حدة مع كل عدة) وذلك أثناء تميم الحزء الصملي مع الحطر و لقيام بالخطوات التالية
- مع البمحة الأولى ارفع ركبتيك إلى الأعلى بحيث تقتربان من



شكل رقم ٢٦



شكل رقم ٢٧



صدرك إلى أقصى حد ممكن (انظر إلى الشكل رقم ٢٨)

□ مع لمحة الثانية أعد قدميك إلى الأرض (انظر إلى الشكل رقم ٢٧)

٤ صنع دروة لسانك على اسنك العلوية لأماميه حد شهيقاً من حلال لانف عني شكل استنشقتين قويتين (استشفافة و حدة مع كل عدة) وذال ب شاء توسيع نجيرء السسلي من البطن والقيام بالخطوات التالية

□ مع الاستشفافة الأولى رفع ركبتك إلى صدرك (انظر إلى شكل رقم ٢٨)

□ مع الاستشفافة الثانية أعد قدميك إلى الأرض (انظر إلى شكل رقم ٢٧)

٥ - أعد لخطونين ٣ و ٤ في حركة اهتزازية عشرة مرات

٦ ° طلق الرفير وأت نمذ رحليك وعد إلى وضعك الأصلي



نشكل رقم ٢٨

التمرين ٣ ب**تخفيف توتر الرقبة**

الهدف من هذا التمرين تمطيط العمود الفقري وعصلات الظهر والأوتار. هي نفس الوقت الذي يتم فيه التحكم بالتنفس.

عندما تمسك ذراعيك ببعضهما بحب ركبتيك كما هو موضح هي خطوة ثالثة هناك تمطط الظهر وعصلات لجسدية باتجاه الخارج وتسمع كتفيك من الهبوط.

عندما تحب رأسك وبحمل وجهك بالامس ركبتيك هناك ذلك يؤدي إلى شد الظهر والوجه الحلمي من الرقبة هي الاتجاه لطولها

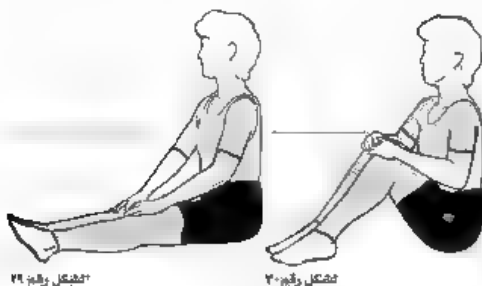
هي وضعية لكرة عندما تكون معدة مضمصة إلى الدحل يؤدي لاستمرار بالهزير إلى تقلص الجزء الأمامي من الحدر لطنن هي هذه الوضعية يكون الظهر ممدداً والحدر الأمامي من البطن متقلصاً إلى أقصى حد ممكن

هذه الوضعية توجه أكثر قدر ممكن من التنفس إلى أسفل الظهر هي حين تحب من استنشاق الهواء إلى الجزء الأمامي. إن وضعيت كهذه ستساعدك على تطوير رشقتك

١ حسن على الأرض متصبداً ومداً رجليك أمامك صمّ قدامك إلى بعضهما وجعل أصابعهم متجهة إلى الأمام سوف توجه هذه الوضعية الجزء الأكبر من التنفس إلى أسفل الظهر وتحد هي نفس الوقت من استنشاق الهواء إلى الجزء الأمامي من البطن.

بق رأسك منصّباً ولا تتزلّ دقّتك إلى الأسفل صغ يديك على ركبتيك ووجهك رحتيك باتجاه الأسفل (انظر إلى الشكل رقم ٢٩)

٢- سحب قدميك باتجاهك ثانياً ركبتيك (انظر إلى الشكل رقم ٣)



الشكل رقم ٢٩

الشكل رقم ٣٠

٣- صمّ ذراعيك إلى بعضهما أسفل ركبتيك وذلك بالإمساك بالرفق الأيسر أو المنطقة اليسرى منه بيدك اليمنى وبالرفق الأيمن أو المنطقة اليمنى منه بيدك اليسرى (انظر إلى الشكل رقم ٣١)

٤- حرّ رأسك بحيث يلمس وجهك ركبتيك و إلى أقصى درجة تستطيعه دون أن تزعج بقبلك (انظر إلى الشكل رقم ٣٢)

٥- صغ ذروة لسانك على أسنانك السفلية الأمامية أخرج اللسان من فمك باللمح لتصيف من خلال شميتك، لتصقطين بشكل حميم و بت تعدد ببطء من واحد إلى ستة وذلك أثناء تنميس الحرة لتسلي من لبطن بشكل كامل.

٦ توقف عن التنفس وأبق ساكناً لمدة ثانية.

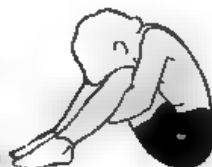
٧ صعد درجاً بسدك على أسسك العلوية الأمامية ستتشق من خلال أنفك وأنت بعد ببطء من واحد إلى سبعة أثناء توسيع لجزء السفلي من ليطن أثناء لتشهيق فكرر في الجزء السفلي من جسمك وكأنه سألون مدور تنفخ وأنت تستنشق الهواء بشكل مستمر وتعد من واحد إلى خمسة عند العدتين الأخيرين بدل جهداً رائداً لفتح لسألون بشكل كامل مستخدماً عضلات أسس ظهر والعصلات لجاسية.

٨ أعد الخطوات من خمسة إلى سبعة ثلاث مرات.

٩ قم ببطء بمرحاء كل العضلات مطط رجليك إلى الأمام واحسن جسمك ورهبتك في وصعية الانتصاب.



الشكل رقم ٣١



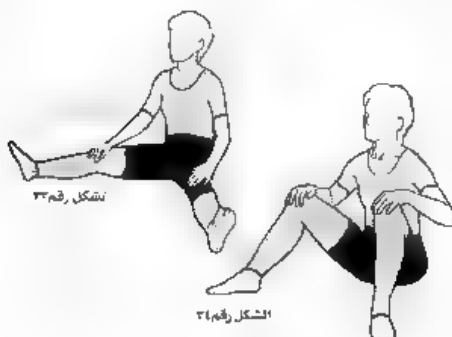
الشكل رقم ٣٢

١٠ ارجح جميع مفاصلك أدر رأسك باتجاه عقارب الساعة ثم هي  
الاتجاه العاكس عدة مرّات، ثم اسرح لمدة دقيقة وانتقل إلى  
لقسم التالي

### متابعة التمرين ٣-ب

١ جلس منتصب لقامة على الأرض وبعد ميل رجليك إلى أقصى  
حد ممكن دون أن يرمحك ذنبك صاع يديك على ركبتيك ووجه  
رؤسك إلى الأسفل (انظر إلى الشكل رقم ٣٣)

٢ إثر ركبتيك بزاوية ١٢٠ درجة سحب قدميك على الأرض  
بتجاهك أبوقدميك مسبعدين وأصابعهم متجهة إلى الخارج  
(انظر إلى الشكل رقم ٣٤)



الشكل رقم ٣٣

الشكل رقم ٣٤

٢ أحس حسبك إلى الأمام مدبر عينك على طول حليك وأمسك  
بطنك بك حليك (أو بالمطقة لقريبة من الكاحلين) بواسطة يديك.  
فرد مرفقيك باتجاه الخارج ولأمام.

٣ دح رأسك يتدلى باتجاه الأرض.

٥ صم دروة لسارك على أسسك السطحية الأمامية حد رفير من  
هملك وذلك بدمج بطنك من خلال شعبيك لمطقتين بشكل  
حميف وت تدب بطنك من واحد إلى ستة وفق الطريقة التالية

١ - ادر رأسك إلى اليمين مرتين على شكل دائريين كبيرين و  
تعد من واحد إلى اثنين

□ احس رأسك يتدلى نحو الأرض عند العدة الثالثة

٢ - ادر رأسك إلى اليسار مرتين على شكل دائريين كبيرين وأنت  
تعد من أربعة إلى خمسة.

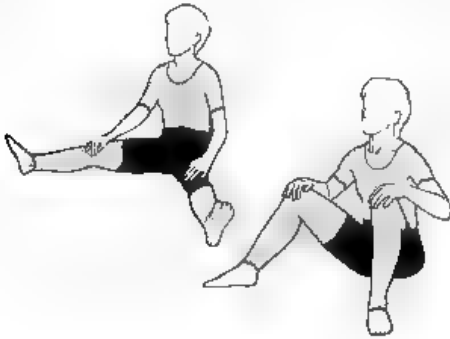
□ احس رأسك يتدلى نحو الأرض عند العدة السادسة

يجب أن تؤدي كل هذه الحركات وأنت نائم بطنك جدران أسفل  
بطن وأسفل الظهر

٦ صم دروة لسارك على أسسك العلوية الأمامية. ستشقق من خلال  
أصبعك وأنت تعد بضعاً من واحد إلى أربعة وذلك أثناء توسيع أسفل  
بطنك وأسفل الظهر.

٧ أهد الخطوات من خمسة إلى ستة ثلاث مرات.

٨ أرح قنصتفك ومُد رجليك استلق على الأرض ووجهك إلى الأعلى وسترخ.



عندما يجلس الإنسان وجده مصلب ورجلاه مباعداً إلى أقصى حد ممكن فإنه يستطيع لتركيز أكثر على سمل لبطن، و منطقة البوة كذلك عندما يثني الإنسان ركبتيه وقدماه متباعداً يصبح أكثر رداً لمنطقة اسمل انظهر إلى وضع ليدين على لركبتين يسعدك على لمحافظة على توازنك ويحفص ويرخي لكتمين وعصااب أعين الصدر بأكد من بقاء كتميك مسرحين وأنت نشي ركبتين وسن يديت من الركبتين إلى لكاحلين

عندم تدبر رأسك وهو في وضع التدلي ولاسرخاء فإنه تصمن استرخاء الرقبة بشكل كامل في الوقت لدي بتحكم فيه الجزء السفلي من لجذع بالتنفس على طريق الطاقة

### مراجعة ينصح بها التمرينات أ-ب و ٢-ب

بمصر هذه التمرين يجب أن تصبح مدركاً لعلاقة بين لسانك وعمية التمعن من وإلى النواة ١٠ قرأ مقدمة الدرس لثاني قبل أن تراجع التمرين ٢-ب.

ب-مراجعة تمرين ١-ب يمكنك من إرجاء لجرء لسفلي من الجذع و تركيز بشكل أكبر على النواة هذا التمرين سوف يرحي أيضاً عضلات وأوتار الوجه بحللي من الرقبه تحضراً للتمرين ٣-ج





### التمرين ٣-ج

#### تخفيف التوتر في الرقبة والكتفين

١. أرحة اندرعين يرحي الكمين وقاعدة لعق، يجب أن سالي  
در عينك وتؤرجحهما بشكل حر يُعصّل أن تبقي مرفعيك في حالة  
سترحاء وتركهما مشيين قليلاً كما هو الوضع لطبيعي  
يجب أن لا يكون عضلات الرقبة متوترة خلال حركات بمطيط  
الرقبة استرخ

١. فف متصلاً وقدمك متاعدتان بمسافة تتراوح من ١٢ إلى ١٤  
إشر وأصابعهم مجهتان قليلاً إلى الخارج

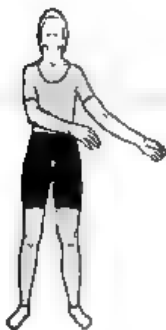
٢. احمص كتميك ورج مفصليهما دع در اعيك ويديك تتدليان إلى  
حاسيك (انظر إلى شكل رقم ٣٦) مدّ رقتك إلى الأعلى



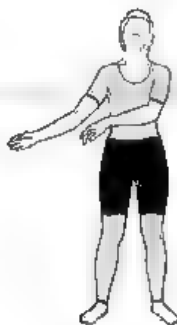
شكل رقم ٣٦

٣ صاع دروة ساسك على ساسك السعلية لأمامية قم بشئ وقينك إلى الخلف إلى أقصى درجة ممكنة لتمطيط لعصلات الأمامية لبرقنة وكل لطريق الممتد في الرقبة إلى لولة أطلق الرهبر من فمك وذلك بالصح بشدة من خلال شفتيك لطبقتين بشكل حميف واستعد ببطء من واحد إلى اثنين ثناء تنفيس لحرارة السمين من البطن والقيام بما يلي:

- مع العدة الأولى أرحح ذراعك إلى اليسار رافعاً يديك إلى مستوى الحصر (انظر إلى لشكل رقم ٢٧).
- مع العدة الثانية أرحح ذراعك إلى اليمين رافعاً يديك إلى مستوى الحصر (انظر إلى لشكل رقم ٢٨).



لشكل رقم ٢٧



لشكل رقم ٢٨

٤ صغ دروة لسانك على أسنانك لعدوية لأفمية. احس راسك إلى الأمام إلى أقصى درجة ممكنة لتمطيط العضلات الحلمية للرقبة استنشق بعمق من خلال أنفك وبت تعد ببطء من واحد إلى اثنين أثناء توصيع الجزء السفلي من البطن و لقيام بما سي

□ مع العدة الأولى أرحح ذراعك إلى اليمين رافعاً يديك إلى مستوى لحصر (انظر إلى الشكل رقم ٤)  
ب مع العدة ثمانية أرحح ذراعك إلى اليمين رافعاً يديك إلى مستوى لحصر (انظر إلى الشكل رقم ٤٠)

٥ أعد لحطوتين أو ٤ سبع مرات.

٦ عد إلى وصعية الانصب.

٧ ستروح لفترة قصيرة وانتقل إلى لحسم التالي



الشكل رقم ٣٩



الشكل رقم ٤٠

### تتمة التمرين ٣ ج

من أروحة سداعين إلى الأمام والنور، وفق هذا التمرين سيساعد على مزيد من الراحة لعصلات تقصص لصدرى الامامية والحلمية

١- قف منتصباً وقدمك متباعدة عن بمسافة تتراوح من ١٠ إلى ١٢ إنش وأصابعهم متجهة قليلاً إلى الخارج

٢- حمص كتفك ورج ممصليهم دع در عيت ويديك تتدليان إلى حابيه، مثلاً رقبته ومُدها

٣- صع بروه لسبك على أسنانك السعلية لأمامية حين رأسك إلى الخلف إلى أقصى درجة ممكنة لكي تعط الحجاب الأمامى من رقبته من لونه إلى اللونه طلق رهبر من فمك وذلك بالنفج بشدة من خلال شعيتك بطبقتين بشكل حفيظ وأنت بعد يبطء من واحد إلى اثنين أثناء تقويس لجرء لسطلي ست تقوم بمائلي



الشكل رقم ٤١



الشكل رقم ٤٢

□ مع العدة الأولى، أرحح در عيك إلى الأمام، رافعاً يديك إلى مستوى كتفيك (نظر إلى الشكل رقم ٤١)

□ مع العدة الثانية، أبق رأسك منحياً إلى الحلف وأرحح ذراعيك إلى الحلف وإلى أقصى حد ممكن (انظر إلى الشكل رقم ٤٢).

٤ صعد ذروه لسانك على أسنانك العلوية الأمامية أحي رأسك إلى الأمام إلى أقصى درجة ممكنة لكي تمطط الوحة الحشوية عرقية، استنشق بعمق من أنفك وأنت تعد ببطء من واحد إلى اثنين أشياء توسيع الحدة السفلى من البطن والقيام بما يلي

□ مع لعدة الأولى أرحح در عيك إلى الأمام حتى تصل إلى مستوى لكتفين (نظر إلى شكل رقم ٤٣).

□ مع لعدة الثانية أبق رأسك منحياً وأرحح ذراعيك إلى الحلف إلى أقصى حد ممكن (انظر إلى شكل رقم ٤٤)

٥ أعد الحطوتين ٢ و٤ سبع مرات.

٦ ستخرج بتدوير ماصلي لكتفين وهر اند زاعين ولرجلين بلطف



الشكل رقم ٤٣



الشكل رقم ٤٤

## لتمرين ٣-د

## توجيه التنفس إلى النواة

هذا التمرين الطويل لمصنّف يُقسم إلى قسمين خطوات من واحد إلى سبعة تهدف إلى إظهار موضع النواة ومهدده بشكل كامل من خلال حركات تنموية لظهور التي تؤدي إلى تمطيط الحجاب السعبي من البطن وهو يحفز أثناء الشهيق هذه الحركة تؤدي إلى إدراك النواة بشكل قوى بعد تنفيس الحرة السعبي من البطن بشكل كامل بحجب عتبة توسيعية بقوة وسحب جرعة كبيرة من الهواء إلى النواة والمنطقة المحيطة بها إلى الخصوات من ثمانية إلى عشرة تستفيد من التقنيات التي تمّ تعلمها في الدرس الأول بتكرار لتنفس العميق أثناء وضعية الوقوف والاسترخاء قراء التعليمات عدة مرات.

- ١- قبل منتصفاً وقدمك متبعتك بمسوفة تنزوح من ١٢ إلى ١٤ إنش و صديعهما متجهة قليلاً إلى الخارج صعد يدك على حذر لبطن السعبي وانزحنا إلى الداخل ولأصابع تكاد تلمس بعضها



شكل رقم ٥

٢ صنع دروة لسانك على أسنانتك السميكة الامامية حدد رهيز من فمك وذلك بالصبح بطف من حلال شعيتك لمطقتين بشكل خمص وأنت تعد سطف من واحد إلى اثنتي عشره وذلك أثناء سويس الحرة السطلي من لبطر ولصعص بقوة إلى ثل حل أثناء نفاذ النفس.

٣ أثناء محاضنت على هذه الحدة من لسفيس أحني رأسك إلى الحلف واحني ذكك إلى الأعلى ( نظر إلى لشكر رقم ٤٦ ) إن يحطوت من ٢ إلى ٥ لا تستمرق أكثر من عده ثوبى لديك يحب أن لا تأخذ شهيقاً جديداً.

٤ صنع ذراعيك حطب ظهرنا وضم يديك بمشبكة الأصابع إلى بعضها صنع يدك بضمومتين على إلتيك ( نظر إلى لشكر رقم ٤٧ )

٥ قوس ظهرك سريعاً وأنت تدفع بيدك المتشابتين إلى لأسمن وترفع ذكك إلى الأعلى وهمك معلو. لا تثني ركبتيت ( انظر إلى اسشكل رقم ٤٨ ) أثناء تقويس ظهرك بهذا الشكل ستشعر



الشكل رقم ٤٦



الشكل رقم ٤٧



الشكل رقم ٤٨

بحسب من قوي في الحرة السفلي من بطنك

٦- اصعط بقوة في لداخ عن بجرء السفلي من عضلات بطنك لإخراج ما تبقى من الهواء.

٧ أرخ لسانك مباشرة وضعه على أسنانك لسمسة، الأمامية ثم جرد رهير من خلال همتك لسملاً به مهد لئلا تشكّل كامل ( لحرء اسمي من البطن) احبس نفسك لعدة ثواني و تركه يعوص عميقاً إلى النواة وثبته وأرسله في ذلك المكان

أثناء ستمررك بالحرء الثاني من التمرين ٣- لا تحاول في خطوة ثامنة أن تصعط بشكل عيب لإخراج الهواء هذا لجهد نعنت قد يقل بقصه المركز باتجاه الأعلى إلى الصدر مه يبطن بشكل كامل بحارك في تحديد موقع لنواة لإرساء النفس فيها

٨- أرخ كل لتوتر العصبي وعد ببطء إلى وضع الوقوف لطبيعي تركاً ذراعيف ويديك يتدليان إلى جانبك ضع رررة لسانك على أسنانك لسمسية لأماميه ازهر ببطء من خلال فمك محافظاً على شعورك بالارساء، أوقف الرهير عندما نشعر أنك أحرحت كل الهواء من الحرء السفلي من بطنك

٩- ضع ذررة لسانك وهو في حالة استرخاء على أسنانك الأمامية العلوية والسفلية لمساعدة عن بعضها قليلاً استشش ببطء وعمق من خلال أنفك وثبت، توسع لحرء السفلي من البطن



حافظ على دروة لسدك في نصن لوصففة أطلق الرعر ببطم  
وعمق من حلال أنمك وأنت تنفس الحرء لسطي من البطن.

١٠- أعمد الخطوة التاسعة ثلاث مرات.

١١- امشوح واسترح

١٢ كرر هذا لتمرين من الخطوة ١ إلى الخطوة ١١ مرّتين أو ثلاث  
مرّات. امشوح بين مرات التكرار



### أفكار حول الدرس الثالث

بعد أن أنهيت درس لتدث يجب أن يكون باستطاعتك صيغ  
تحيات لتشمس البطي العميق لحبس نفسك ليومي. استخدم  
وصية السمان الموصوفة في الخطوة التاسعة من التمرين ٣-٤ هي  
تنفس ليومي. عسى سبيل المثال وانت تتصرج على لتلقيرون و تمشي  
أو تتمر أو تسترحي وسع ثم شم الحرة السملي من بطيك تذكر.  
وسع بطيك أثناء الشيق ونفسه أثناء لرهير كلما مارست هذه التقيية  
أصبحت عادة عندك بما أن الشمس العميق يعرّض ويقوّي النواة فإني  
نصحت بكراره قدر الاستطاعة هي هذه مرحلة يجب أن يكون  
باستطاعتك الاحساس بمكان النواة بسهولة ففكر بشكل متكرر بموضع  
نواة واجعل وجودها أمراً مألوفاً لديك



## الدرس الرابع

### تنويع التنفس وتوسيعه

كل التمارين الموحدة في هذا الكتاب تم اختيارها بدقة لتحقيق  
غايات معينة يستحسن أن يصمم الإنسان تمارين خاصة أو أن يعطط  
له روس معينة تناسب لاحتياجات الشخصيه لكل إنسان لقد تعلمت  
في هذا الأمر عن نشي بي ما يكفي لجعلك قادراً على اختيار تمارين  
معينه تقوم بتكررها لأنك وجدت فيها هئدة حتى لو لم تكن موجوده  
صممت درس معين لكن لا تحهد نفسك اصب نفسك هتروم راحة بين  
تمارين توقف دائماً للاستراحة إذا شعرت بدوار

في الدرس الرابع و دروس التي ستنليه، تعني عبارة ستشيق دائماً  
لا إذا ذكر خلاف ذلك لتنفس من خلال الأنف مع وضع دروه اللسان  
على الأسنان العلوية الأمامية في حين أن عبارة أطلق رهير تعني انصح  
بخطف من خلال شعبي مطمئن بشكل خفيف بحيث تكون دروه اللسان  
ملامسة قبلاً للأسنان سفلية الأمامية

إن أوضاع اللسان أثناء الشهيق والرهير يمكن تطبيقها الآن بشكل  
أكثر عصفية ما لم اللسان مسترحياً لا يستجى مجرى التنفس وليس  
متورداً أو مسجواً الى الحف أو متكتلاً أثناء مرحلة لتمرين ٢-ج في  
هذا الدرس طبق التصور التالي،

## تمرين تخيلي

### الطائرة الورقية

تحيلُ بصمتك وأنت تتحكمُ بساكنك ببصر الطريقة التي نطيرُ بها  
طائرة ورقية أنت تتحكمُ بطائرتك لورقه به واسطه بهانه الحبط لذي  
تمسكه بيديك ولكن لكي تتحكم بها بشكل جيد تحب ظروف تغير حبة  
هواء وشده يجب ان تتمتع يدك بمرونة كبيرة

ببصر الطريقة ان قدر بلسانك تعتمد بشكل كبير على قدرتك على  
تتحكم به من القوة تحيلُ لسانك وكأنه طائرة ورقية وأنت تتحكم به  
من القوة الموجودة في مركز الجوز السقلي من طيف

سوف تكتشف كيف سيتحرك لسانك ويستجيب لك طبق هذه

لتحيلُ هي هذا الدرس وأنت تراجع التمرين ٢ ح

مراجعته يُصبح بها التمرين ٢ ١ و ٣ ح و التمرين ٢ ح

بدأ لدرس الرابع بمرحلة عميقة ازساء لتفهم هي أربع أوضاع  
محتملة الاستلقاء، الجلوس على الأرض، الجلوس على كرسي، الوقوف  
إن قسم المراجعة هذا موجه إني حد من لا تُرهق نفسك وحد فترة  
كافية من الراحة قبل البدء بالتمرين ٢ أ أعد كل واحد من تمارين  
المرحلة لى أن تشعر أنك قد تمكنت منها بشكل جيد

## تمرين ١٤

### تقلص عضلات الجزء السفلي من البطن وأسفل الظهر

في هذه بوضعية تكون عضلات قدمين والساقين ممطوطة إلى أقصى حد ممكن سوف تشعر بهذا لتمطط حتى قاعدة الحذع (الجزء السفلي من البطن) عندما تلحني مبتدئاً هذا الشعور إلى أعلى الظهر حتى يصل إلى الرقبة وحتى إلى أعلى الرأس سيكون جسمك بكامله في حالة من التنبه ركز كل تنبهك في ثبوت أن التركيز بهذه الطريقة سوف يدفع تنفسك إلى الذهاب من البوّة والعودة إليها عندما تطلق الزفير أثناء الانحناء فإن ذلك يخرج الهواء من البطن عند استنشاق أثناء الحياض يسحب الهواء بسهولة إلى البطن

١. جالس على ركبتيك وهم متلاصقان أبق ظهرك مستقيماً واجلس على كعبيك. صغ يديك في حضنك والرحضان إلى أسفل



الشكل رقم ١٤



الشكل رقم ١٥

والأصابع إلى الأمام ولإنهاء من إلى لد حل أبق مرهفياً إلى  
جانبك. احمص وأرج كتميك. أبق رأسك مرهوعاً ولا تحمص  
دقبت (انظر إلى الشكل رقم ٤٩) رد وحدت صعوبة في لجوس  
على كعك صغ ومادة على كعكك واحنس عيبك)

٢ أطق رهير وأنت تعد ببطء من و حد إلى عشرة وأنت تقوم  
بالخطوتين لتاليتين معاً (نظر إلى الشكل رقم ٥٠)  
[ احن إلى الأمام بدءاً من مفصلي الورك وفوس طهورك  
[ حمص جبهتك ببطء حتى تلامس لأرض أو إلى احمص نقطة  
ممكنة.

٣ استشق الهواء بسرعة وأنت تعد ببطء من و حد إلى ثلاثة وأنت  
تقوم بالخطوتين لتاليتين معاً  
[ ارفع رأسك وأنت تعود إلى وصعية لجوس على الركبتين  
(انظر إلى الشكل رقم ٥١)



الشكل رقم ٥١

□ وسَّعَ لِحْرًا، اسْمَعِي مِنْ نَظْمِكَ وَحَاسِبِكَ لَا تَرَفَعِ كَتَمِيمٍ أَوْ  
صَدْرِكَ، جَعَلَ طَهْرَكَ مُسْتَقِيمًا وَارْفَعَ رَأْسَكَ لِي الْأَعْيُنُ قَلِيلًا.

٤- أَعِدِ الْحُلُوتَيْنِ ٢ وَ ٢ حَمْسَ مَرَّاتٍ

٥- جَلِسِي، نَمِشِي بِشَكْلِ طَبِيعِي، اسْمَعِي لِمَدَّةٍ دَقِيقَةٍ وَاسْمَعِي إِلَى  
الْقِسْمِ: الثَّانِي



#### تمة التمريض ١٤

يحرّضك هذا التمريض على توسيع الجزء السفلي من الحوض،  
إن إطلاق الرقبة أثناء تمهيس كل جوانب الحوض السفلي من الحوض  
وانت في حالة الحوض متحمياً يُعدّك للشهيق التالي، عندما تنحني  
أثناء الشهيق فإن الهواء الذي تأخذه سوف يملأ الجزء السفلي من  
ظهر أثناء انقباض جدار البطن الأمامي

١. اجلس على ركبتيك وجهاً متلاًصقتان أبق ظهرك مستقيماً  
واجلس على كعبيك، ضع يديك في حوضك والرجلان إلى أسفل  
والأصابع ممتدة إلى الأمام ولا تهاض إلى الداخل، أبق مرفقيك  
إلى جانبك، خضع وأرج كعبيك، ارفع رأسك إلى الأعلى ولا  
تخضع دقتك، رنظر إلى لشكل رقم ٥٢

٢. أطلق الرقبة وأنت تعدّ ببطء من واحد إلى ثلث عشرة ثلث  
تمهيس الجزء السفلي من البطن



شكل رقم ٥٢



شكل رقم ٥٣



٢ - جذاً شهيقاً وأنت بعدُ ببطءٍ من و حدٍ إلى ثلاثة أثناء القيام بالخطوتين السليتين معاً ( انظر إلى الشكل رقم ٥٣ )

□ نحن إلى الأمام حالاً حيثك إلى الأرض أو إلى أقصى نقطة ممكنة

□ وسُعْ الحرة السلي من طهرك والحووب

٤ - أطلق رهير وأنت بعدُ ببطءٍ من واحد إلى عشرة وأنت تقوم بالخطوتين لتأتين معاً

□ ارفع راسك وعدْ إلى وضعية الجلوس على لركبتين ( انظر إلى الشكل رقم ٥٤ )

□ نفس الحرة السلي من البطن والظهر والجواب

٥ - أعد الخطوة أثناءه و لريفة حمص مرأت

٦ - جذاً شهيقاً وعدْ إلى الوضعية الأصلية هي لخطوة رقم (١)

٧ - أطلق رهير واسترح

ملاحظة لمساعدتك على رؤية استمساك عميق اندي يتصمّر توسيع وتنميس الحرة السلي لأمامي والسلي الخمي والتأين السليين هي نفس الوضعية من لأن فصاعداً سيطبق على هذه المناطق سم محيط سسني عندما يحدث عنها كوحدة واحدة

مراجعته يوصى بها التمرينان ٣-ب و ٣-ج

أثناء الأعداد لتمرينين ٤-ج و ٤-د بعيد مرحلة التمرينين ٣-ب و ٣-ج

ج بشكل أساسي هي التدكير بطريقة زحذع الرقبة والكتفين وبدون ن

تفصه إنتهت إلى ألوه المعطه لمركبه لاسياب النفس.



الشكل رقم ٤

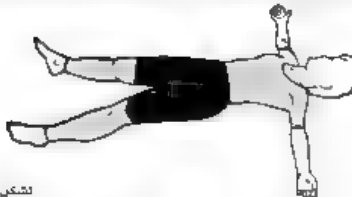
## لتمرين ٤-ج

### تفليس عضلات أسفل الظهر وأسفل الحافيين

كما هو الحال في التمرين ٣ أ يساعد التمرين ٤-ج على تطوير التحكم لو عي بتقنية التمسس مرسى بشكل جيد في وصعية لاستلقاء هذا التمرين يقوئ أيضاً حاسي السفلي من حجاج إر مدرسة لنشي يي وأبب مستلق بوصعية الالتواء سيساعدك على انتعس بشكل صحيح هي وصعيات لالتواء الأخرى سوء كنت حاسساً أو واقفاً أو متحركاً.

١ سلق على ظهرك وقدمك متباعدتين بمسافة تتراوح من ٢٠ إلى ٢٢ إنشراً واصببعهما متجهتين إلى خارج يجب أن يكون راسك متوجهاً للسقف مدّ راعيك بشكل مستقيم إلى جانبيك ورجلك متجهتين إلى الأعلى (انظر إلى الشكل رقم ٥٥)

٢ أطلق لرفعك بشكل كامل ثناء تمسك النط.



الشكل رقم ٥٥

٢ حدد شهيقاً عميقاً وأنت تقوم بالخطوات التالية معاً (انظر إلى

الشكل رقم ٥٦)

□ حرك يدك اليمنى فوقك على شكل نصف دائرة وأطبقها على

يدك اليسرى وادر رأسك إلى اليسار

□ وسّع بطنك بتمديد أسمل الظهر ولاحظ

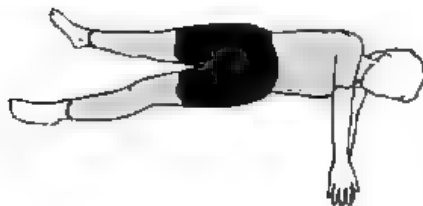
□ أبقِ كعبيك ثابتين على الأرض.

٤ اطبق لرفير بشكل كامل وانت تقوم بالخطوات التالية معاً

□ أعد يدك اليمنى إلى وضعها الذي كانت عليه على الأرض

□ أعد يدك إلى وضعه الأصلي (انظر إلى الشكل رقم ٥٥)

□ نفّس الحرة لسفلي من بطنك



شكل رقم ٥٦

- ٥ ستمتدق بعقب وأنت تقوم بالخطواتين التاليتين معاً
- ☐ أعد يدك اليسرى فوقك على شكل نصف دائرة و طبقها على  
يدك اليمنى وأدر رأسك إلى اليمين
- ☐ وسّع بطنك ومدّ أسفل ظهرك وأسفل لحائبيك
- ٦ أطلق لرهيز بشكل كامل وأنت تقوم بالخطوات الثانية معاً
- ☐ أعد يدك اليسرى إلى وضعها الذي كانت عليه فوق الأرض  
(انظر إلى الشكل رقم ٥٥).
- ☐ أعد رأسك إلى وضعه لأصلي في مواجهة لسقف
- ☐ نفّس الحرة لتفلي من بطنك.
- ٧ أتمم الخطوات من ٣ إلى ٦ خمس مرات
- ٨ ستمتدق على الأرض ومطّأ جسدك وستروح



الشكل رقم ٥٧

### لتمرين ٤ ج

#### تطوير رشاقة عضلات البطن وأسفل الحدة

بعد إتقان تمارين رحاء الرقبة والكمص وأعلى الحدة يجب أن تكون لأن هذه أصبحت حائراً لإصابة الحركات التي ستؤدي للسان أيضاً،  
 ١٠. تحللت رقبة والكتف وأعلى الحدة من لتوتر عندها يمكن  
 للتحكم تلقائياً بحركات اللسان بواسطة حذر اللسان الموجود هي القوة  
 ١١. كلاً من (توه) و(ناه) عبارة عن صوت غير مفصّل يمكن إصداره  
 بشكل سريع أثناء الشهيق

١. قم بمتصب انقباضة وقدمائك متباعدتين بمسافة تنزوح من ١٠  
 ١٢. يش و صابعهم متجه إلى الخارج قليلاً

٢. صعد يدك على حذر الحرة السفلي من البطن وأصابك نكاد  
 تلمس البطن لمراقبة حركة جدار البطن

٣. صعد دروه لسانك بشكل قوي على أسفلك لأمامة لعنونه  
 حد شهيقاً عميقاً وكاملاً طلق صوت (توه) بشكل سريع وأنت  
 بصعد جدار الحرة السفلي من البطن نحو الداخل (نظر إلى  
 'شكل رقم ٥٨)

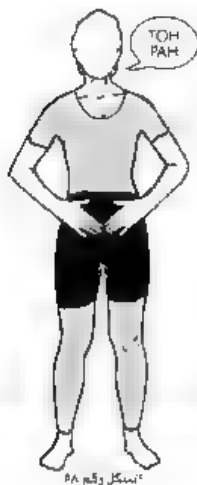
٤. حد نفساً قصيراً وسريعاً من خلال أنفك أثناء توسيع الحجاب  
 السفلي بسرعة.

٥. قم مباشرةً بإغلاق فمك وتنع ذلك بإصلاق صوت (باه) بشكل سريع أثناء ضغط الجزء السفلي من البطن إلى الداخل.

ملاحظة لا نسحب لسانك إلى مؤخرة جوف الفم عند إطلاق صوت (توه) أو (باه) بشكل سريع. احفظ فكك لسفلي لتساعد على فتح الفم بشكل سريع أثناء إطلاق صوت (توه) أو (باه).

٦. أعد لحظوت من ٣ إلى ٥ ثني عشرة مرة

٧. خذ نغماً بطيئاً وعميقاً، أصق الزفير واسترخ



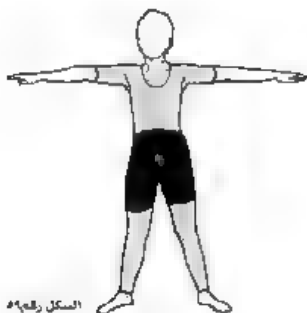
## تمرين ٤-٤

## توسيع قاعدة الجذع

ولأن بعد أن طوّرت رشاقة الجزء السفلي من الجذع بفصل التمرين السابقه دع الجزء العلوي من جذعك يسازك بشكل وادع في عملية التنفس على أن تحافظ على استاهات وثقلك بشكل مستمر في الجزء السفلي من الجذع إن الحراس السفلي و العلوي من الجذع يجب أن يتوردا بشكل دقيق لتجنب الشعور بالثقل في الجزء العلوي إن بعد لدراسي بوسع الجزء العلوي من الجذع أن المحفظه على قدميك متاعدتين ثاء ثني ومداً تركبتين يجمع همدن الانثناء الى الواء

١ قف متصباً وقدمائك متباعدتان بمسافة تزيد عدة بثات على عرض لكتفين وجه أصابعك قليلاً إلى الخارج

٢ مدّ ذراعيك إلى حاسيك إلى مستوى الكتفين، أو راحتيك إلى لأسفل وأبقِ أصابعهما متلاصقة وممدودة (انظر إلى الشكل ٥٩)



الشكل رقم ٥٩





٦. أهد الخطوة ٣ وانتظر لمدة خمس ثواني

٧. مدّ ساقيك ودع درعيك يتدليان على جانبيك.

أطلق الرفير ببطء، نمس بطنك واسرح.



### افكار حول الدرس الرابع

تركز تمارين هذا الدرس على «سفن حاصي الجدع» (سمل لخصر) بإدخال الهواء إلى هذه المناطق مع اتعاد الوصفيات والحركات مناسبة صدم تصيح لجزء، تسمى من البطن وأسمل، تظهر هائلين لتوسيع والتنعيس من جانيك يصبحان مربين أيصب أصبح لجزء تسمل من حدك لأن قبلا للتوسع في ربع جهات ليشكل المحيط السمل في إن المحيط السمل وقاعدة الجدع يشكّلان معاً مهد نود، إن التعريض الخارجي بواسطة المحيط السمل يمتلئ النواة لكي تشع طاقة الداخلية في أنحاء جسدك

عالم ما تستخدم في هذا الكتاب صبور عقلي حية لمساعدتك على تصوّر لصريقة التي يعمل بها جسدك إذا سببك تصوّر عقلي معين ستخدمه كلما رعبت في تجاوز الصعوبات

إن مساعدك تمرين لحسن أو أي تمرين تحيئي آخر على الضياع بالتمارس ستخدمه بشكل متكرر حتى يتلاشى تأثيره ثم سيقبله أو يخرج تمريناً آخر

### تمرين تحيئي

#### الحبل

تحيي الهواء مدح ويخرج من بطنك وكذله حين يمر حلال من حلال دائرة مفلية هي النوة،

## الدرس الخامس استخدم التنفس لتطوير النواة

يصمم هذا الدرس مرحلة تمارين سابقة أكثر من أي درس حر من لهم في هذه المرحلة المتقدمة أن يأخذ الوقت الكافي لاحتساب هذه التمارين وقدرتها على مساعدتنا على انتمس بالطريقة التي نريدها. ن. سهم الشامل للطريقة التي تساعد بها حركات ووصفيات محددة على القيام بتقنيات تنفس معينة سوف نسي في بؤوسا الشقه هي قدرتنا على التحسُّ هي المستقبين

بدا لم يكن لديك الوقت أو بطاقة الكافية يُمَصَّر أن تقلل عدد مرّات تكرار على أن لا تتجاوز تمرساً ما بشكل كامل لأن ترتيب التمارين بما في ذلك المراجعة قد صُمِّمَ ليساعد على الانتقال من تمرين إلى آخر بسلاسة وفاعلية

### مراجعة يُنصح بها لتمرينان ٤ أ و ٤ ب

رجع لتمرينين ٤ أ و ٤ ب وكرّرهم إلى الحد الذي تشعر فيه بأنك حُصِّب بعبء منهما يجب أن تكون لأن هادراً على نأديه هذه لتمرين بشكل أكثر فاعلية وفائدة مما كنت تحصل عليه عندما طبقتها لأول مرّة



## التمرين ١-٥

### توسيع المحيط السفلي بشكل أكبر

من حركات هذا التمرين بسيطة جداً وهي تهدف إلى ممارسة التحكم بالسيب التنفس وتمديد وقت الرقير وتقصير وقت الشهيق أثناء الكلام بسبب شق الهواء بسرعة وبرهوه ببطء لممكن، نفس من لاستمرار خلال تلعظاً بالجملة.

قد يشعر بدور حميف في الخطوة السابعة، د وقتب بسرعة أو إن لم تكن منعزلاً على لابعاء استرخ ومزج يتلأشني لشعور بالسواز بسرعة عندما تمم وتتحني إلى أقصى حد ممكن فيرون بعدد سوف بمصبل عن قاعدة الجدع. هي هذه بوضعية من لسهل ان يتوجه لنفس شكل تلقائي إلى لتواة.

حلال هذا التمرين نأكد من متابعة إطلاق الرقير إلى فترة طويلة.

١ قف مستصب الفامة وهدمأك متباعدين بمسافة تتراوح من ١٨ إلى ٢٠ نش وصابعهما متجهة إلى الخارج

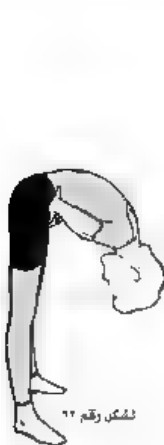


الشكل رقم ٦١

٢ صاع يديك على حصرتك والبرحتان إلى الداخل و لإيهامك متجهتان إلى الظهر (انظر إلى لشكل رقم ٦١).

٣- نحرٍ بشكلٍ تدريجي بدءاً من مفصلي الورك إلى أقصى حدٍّ ممكن ( انظر إلى لشكل رقم ٦٢) في نفس الوقت أطبق لرفير وأنت تقول كلمة (نسي) بهماً كما في التمرين ٢ ج وبت بعدُ ببطءٍ من ١ إلى ١٢ وتسحب جدار البطن تدريجياً إلى الداخل (تنميس البطن).

٤ ستتشق لهواء بشكل عميق وكامل وأنت بعدُ ببطءٍ من واحد إلى اثنين أثناء توسيع المحيط السفلي.



٥. عد إلى وضعية الوقوف بشكر تدريجي وأب تطلق الرفير وتقول كلمة (سبي) وأنت تعدُّ ببطء من ١ إلى ١٢ أثناء تسميس الحرة تسمي من لبطن (نظر إلى لشكل رقم ٦٣)

٦. حدّ شهيقاً كاملاً أثناء توسيع الحرة السبي من البض

٧. أعد لخطوات ٣ و ٥ و ٦ خمس مرات. راقب توسيع وتسميس جاذبيك بيديك

٨. طلق الرفير ببطء أثناء إنزال يديك إلى جاذبيك

٩. حدّ نفساً عميقاً واحتفظ به في اسواة لعدة ثواني

١٠- استرخِ وغُدِّ إلى الشمس لطبيعي.



### مراجعة التمارين ٢-٥ و ٣-٥ و ٢-٥

بعد ممارسة تنظيم اسباب التمسك في التمارين ٥-٥ - يجب أن نكون الآن قد أصبحنا قادرين على أداء التمارين ٢-٥ ج بمزيد من سهولة ولهازة سيكون الأمر أكثر فائدة لو أطلق صوت نسي إلى أطول فترة ممكنة وسيكون أمراً مهماً بالنسبة لك أن نحترق قدرتك على التحمل.

تأكد أثناء ستندم لسببك لإطلاق صوت (نسي) من عدم شد عضلات الرقبة والكتفين أو دفع قاعدة لارساء الخاصية لك (الواق) بشكل غير واعي. أبق هذه لقاعدة محفظة.





## التمرين ٥-ب

### تطوير الإحساس بالنواة

يركّز هذا التمرين على جزء من تشريح سائر ما يُناقش في برامج التمارين الخمسة العشرية. إن عضلات مستقيم هي جزء حساس من قاعدة لحدّ. عندما يتم تقليص لعضلات أثناء ليلع سوف تشعر بمسة مباشرة بين قاعدة مهد الواة وضعة لحدّ. إن الجمع بين هذا لإحساس والزهير اسطلم بشيء حساساً قوياً بالنواة

١ ستلق على لأرض صاع مدك على حديبت والراحتان إلى الأسفل. أبو ساقيك معدودتين ومتلاصقتين وأصابعهما متجهة إلى لأمام (انظر إلى الشكل ٦٤)

٢ حد شهيقاً عميقاً وكملأ وأب تعد سطه من ١ إلى ٣ أثناء توسيع لجزء السفلي من البطن.

٣ جهس بفسك



الشكل رقم ٦٤

٤- أبقِ قدميك متلاصقتين وارفعيهما إلى السقف (بدون وحدت صعوبة في رفع قدميك وساقك ممدودتان. ثني ركبتيك باتجاه صدرك ثم مدّ ساقيك إلى الأعلى ساعداً لركبتيك بأن يظلّ عشرين قليلاً)

٥- دع اتجاه أصابع القدمين إلى الأسفل ووجه الكعبين إلى الأعلى (انظر إلى الشكل رقم ٦٥)

٦- قلّص عضلات المستقيم

٧- صعد دروة لسانك بشكل قوي على اسنك لأمامه وبلع

٨- حافظ على الوضعية الموصوفة في الحجاب من ٤ إلى ٦، أصبغ برفير وأبعد ببطء من ١ إلى ١٠ أثناء إبرال لساقين ببطء، لي وضعيهما الأمامية على الأرض (انظر إلى الشكل رقم ٦٦)



السنك رقم ٦٥

٩ - حد شهيقاً سريعاً وعميقاً وأنت تعدّ ببطءٍ من ١ إلى ٣

١٠ - ابوق مستلقياً واحبس نفسك منه ثلاثة ثواني.

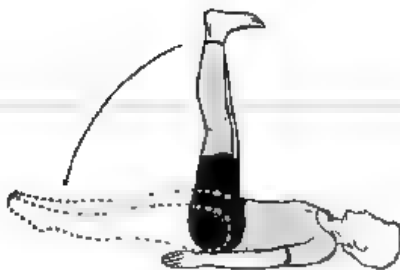
١١ - أطلق الرعير واسرخ لمدة دقيقة وتترقب لطاقة البصية

تسرعُ في ذاك ورها هي أماكن أخرى من جسديك تحتاج لي

لتشفي لمساعدتها على عميتي لساء والشعاء.

١٢ - أعد الحطوت من ٢ إلى ١١ مرتين احريين.

١٣ - لتفسس وعميق عدة مرات واسترخ.



شكل رقم ٦٦

## تمرين ٥ ج

## توسيع وتثبيت التنفس في النواة

كما في التمرين ٤-د فإن هذا التمرين يساعد لحدع العلوي والمتوسط والسفلي به، هي ذلك كامل لرئتين على القوارب والعصر كوحدة متكاملة.

إن حركات الذراع تساعد على توسيع وإرخاء الجذع  
 إن الوقوف على رؤوس الأصابع يقوى قاعدة الجذع

- ١- قف منتصباً وقدمك متباعدتان بمسافة تتراوح ما بين ٨ إلى ١٠  
 إنش، دع درعك يتدليان على جديبت ( انظر إلى الشكل رقم ٦٦ )
- ٢- أطلق لوزنيو شكل كامل وأنت تمُدُّ بيده من ١ إلى ١٠ وتتمسك  
 لحزء السفلي من الظهر



شكل رقم ٧

٢ حد شهيقتاً كاملاً وأنت تعدُّ ببطءٍ من ١ إلى ٤ وتوسّع المحيط السفلي

و أنت تقوم بالخطوتين التاليتين معاً ( ينظر إلى شكل رقم ٦٨ ).

□ ارفع عقبيك وقف على رؤوس أصابع قدميك .

□ ارفع ذراعيك جانباً إلى مستوى كتفيك

٤ أطلق زهيراً كاملاً وأنت تعدُّ ببطءٍ من ١ إلى ٥ وتوسّع لحرء

لسفلي من لبطر وتقوم بالخطوتين التاليتين معاً

□ اسول عقبيك إلى الأرض وقف على قدميك لمنسطتين .

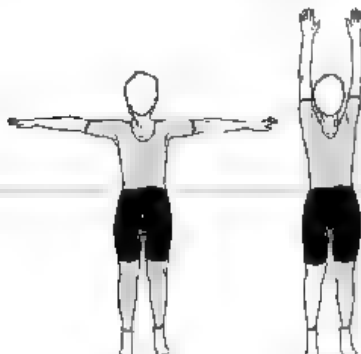
□ اخفض ذراعيك إلى جانبيك .

٥ حد شهيقتاً كاملاً وأنت تعدُّ ببطءٍ من ١ إلى ٥ وتوسّع المحيط

لسفلي وتقوم بالخطوتين التاليتين معاً ( ينظر إلى شكل رقم ٦٩ ).

□ ارفع عقبيك وقف على رؤوس أصابع قدميك .

□ ارفع ذراعيك إلى الأمام والاعلى باتجاه السقف .



الشكل رقم ٦٨

الشكل رقم ٦٩

٦ اطلق رصيراً كاملاً وأنت تعدُّ سطراً من ١ إلى ٧ وتنفّس بحراً

تُسَمِّي من لبطر وتقوم بالخطوتين التاليتين معاً

□ أنزل عقيبك إلى حانبك.

□ احقق. ذر عيك إلى جانبيك

٧- أعد الخطوات من ٣ إلى ٦ ثماني مرّات

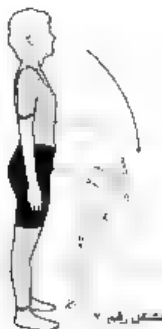


لتتميز (٥-٥)

## تقوية الإحساس بالنواة

إن هذ التمرين يمعن عضلات استقيم مرة حري.  
عندما تحس يديك على شكل قبصتين مشدودتين يدور أن تقلص عضلات الكتفين ورقبة في نفس الوهب الذي تقلص فيه عضلات استقيم حين ذلك يركز الطاقة هي النواة ويساعد على استشارها إلى الأعلى باتجاه الحجاب الحاجز.  
عندما نحمل يديك على شكل قبصتين مشدودتين انتبه لكي لا تقلص عضلات الكتفين ورقبة فالتوتر في هذه المنطقة يعيق استياف الهواء إلى قاع الرئة.

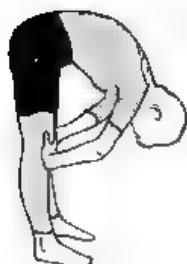
١ قم منتصباً وقدماك متباعدتان من ١٢ إلى ١٤ انش وركب  
در حيك يتدليان إلى حاسيك



٢ أطلق الراس وأنت تعدُّ سبطاً من ١ إلى ٨ وتقوم بالحركاتين  
لثنتين معاً.

□ بحر ببطء بدءاً من مصصبي لورك إلى أقصى حدٍّ ممكن وبقى  
ركبتيك مستقيمتين (انظر إلى الشكل رقم ٧٠)  
□ نغمس الجزء السفلي من البطن

٣ حافظ على وصعية الانحناء مع راحيتك على ركبتيك و صابعتك  
متجهة إلى الداخل، اثني مرفقيك وانعدهما إلى الخارج وانظر  
إلى الشكل رقم ٧١



الشكل رقم ٧٢



الشكل رقم ٧٠



٤. حدد شهيقاً وأنت تعدُّ سطراً من ١ إلى ٧ وتقوم بالخطوات التالية  
معاً

□ عُدَّ ببطء إلى وضعية الانتصاب.

□ ارفع يديك على مستوى الرأس واحمل راحتيك معجنتين إلى  
الأمام مام وجهك وابق مرفقتيك متباعدتين

٥. جلب راحتيك إلى جاسبي رأسك واحمل ذراعيك متباعدتين على شكل  
رمية قائمة أعلق راحتيك على شكل قبضة متماسكة وانظر إلى  
شكل رقم ٧٢) قلص عضلات المستقيم وسحبها قليلاً إلى الأعلى

٦. صعد ذروة أسنانك على سنانك العلوية لأمامية ابق رأسك منصّباً  
وأحبه إلى الخلف قليلاً. انزع ريشك.

٧. مباشرة أطلق لرفعك سطراً شديداً وأنت تقوم بالخطوات الثانية معاً  
□ انصح ببطء شديد.

□ أدّر رأسك إلى اليسار ثم اليمين ثم اليسار ثم اليمين لكي تُرحي  
عضلات الرأس والكتفين

□ بق قبضتيك مشدودتين ثم قم بالتدريج بمدّ ذراعيك وإسرا  
قبضتيك إلى جانبيك

□ ابق عضلات المستقيم متقلصة ومسحوبة إلى الأعلى

٨- استمر بالرفع ببطء يجب أن تشعر بنوئك وبكل عضلات  
المحيط بالعمود الفقري وتشنج بالطفقة استمر في التحكم بعضلاتك  
حتى أن ينتهي بصلتك معاً

٩ أرح مصبتك حمد شهقاً وأطلق رفيراً عدة مرات

١٠ أعد هذا التمرين مربيين أحريتين وخذ استراحة بين تكرارات.

١١ رقب الحفاقة في بوقتك ومدرس تحويلها إلى كل نحاء حسدك



## أفكار حول الدروس الخمسة الأولى

بما أنك أكملت الدروس الخمسة الأولى يجب أن تكون لديك الآن رؤية  
 د حلقة و صيغة عن مكان توضع أنواه وهي الهدف الأولي للتمسك لعميق  
 هي هذه المرحلة المتقدمة من التمرين لأن دراكك للتمسك المتحكم به  
 قد رد أن نحدد لك عدد معيناً من مرات التمسك  
 يمكنك انصدم بالشهيق و زفير بشكل أكثر استرخاءً وتلماثيه  
 ن تفصيل بتوجيهات سيعطيك مرونة أكثر ويمسك الفرصة برفع  
 حساسيتك وتعديل التعديل لتتناسب قدراتك الشخصية  
 ن نحتاج بعد الآن إلى المبالغة في توسيع وتنعيس البطن  
 يجب أن تكون عضلات المحيط لسلمتي لديك قد أصبحت أكثر  
 مرونة واستجابة وحيوية  
 إن تقلص هذه العضلات قليلاً سوف يحقق استجابة فعالة  
 عسى أنه حال ن تكرر التمارين الأولى من حين إلى حين بحمي هذه  
 العضلات من أن تصبح رخوة وغير مستجيبة



## الدرس السادس استعمال التنفس

هي التمارين العشرين لموجودة في الدروس بحمسة الأولى غطينا تقريباً كل الحركات العنسية التي تساعد على لتنفس البطني العميق وعلى إدراك طاقة الفواة

يصمم الدرس السادس العديد من التمارين لمساعدة انسى تؤدي مر حفتها إلى مزيد من لموارد التي ربما لم تكن و صحه خلال تنفيذ هذه التمارين سابقاً  
منم التمرين التحيلي التالي تعميق الشهيق و: طلة فترة لرير

### تمرين تحيلي تكديس الكتب

تحيل لشهيق وكأنه عمية تكديس للكتب بصع الكتب هي لأسمن ثم تصنيف إبيها كتباً أخرى لنبي كومة من كتب كلأ رداد تكديس الكتب ردد الثقل على لكتب لموجودة هي: لأسمن أما الرهير فتحيله وكانت تريح لكتب بدء من لأعلى لى ال يصل إلى آخر كذب موجود في الأسمل بإمكانك تكديس لكتب أو إر منها بيظه أو بسرعة ما دمت تقوم بذلك بشكل مستمر.

من الان فصاعداً لى تكون وصعية دروة لسانك وابت تنتمس بهذه لأهميه ما دامت تنفس أسمنتك الأمامية

تضمن لك هذه الوضعية عدم رجوع اللسان إلى الحلق بحيث يعيق  
سياب الهواء في مؤخرة الحلق، إن بقاء اللسان مستريحاً هو أمر مهم  
دائماً في التنفس العميق.

ستحسب التمارين التحليلية التالية قدرتك على استعمال الطاقة لني  
أصبح باستطاعة بواتك توليدها الآن

### تمرين تحيئي

#### توهج الوجه

صع مراة امام وجهك و نظر إليها حد شهيقاً عميقاً ومريحاً ثم  
اطلق الرفير نظرك يعمق إلى عينيك وأنت تأخذ شهيقاً طويلاً وعميقاً  
ثم أطلق الرفير أرس مرة وأبق عينيك باظرتين إلى الأمام  
فكّر بالابتسام حد شهيقاً حر عميقاً ومريحاً ثم أطلق الرفير،  
فع نظرت إلى الأعلى وأنت تحيي رأسك إلى الحلق وتأخذ شهيقاً  
عميقاً من خلال أنفك،

احس بمسك ودعه بحيث بواتك لمدة دقيقة.

طبق الرفير ببطء وثبات من خلال أنفك وأنت تتحليل وهجاً دافئاً  
يشع من بواتك هي نفس الوقت أعد نظرتك إلى الأسفل إلى مستوى  
رأسك ابتسم ابتسامة عريضة فكّر بأمر يحل لك لسعاده وأكمل  
رفيرك قم بالشهيق والرفير وأنت تبسم. شعر بعينيك تومصان  
وتشعن بوهج دافئ أنت الآن تبدو مشعاً

استرخ وأطمئن ثم انتقل إلى التمرين ١-٦

## لتصريف ١-٦

### مدد النفس إلى قاعدة الحدة

عندما تجلس وساقك متصلتان فإن ذلك يوفر لك الإحساس لأقصى قاعدة لحدع اسفلي نتيجة لتوتر المتجمع هناك  
يتميز لتوتر عن حتماع وزن الحدة مع وزن الأخرى في الأرضية هي  
مستوى حيوي و حد يدعم لجسد بأكمله

كثير من الناس لم يعتادوا على الجلوس بوضعية ساقين  
المتصلتين إن الارعاج وعدم لارياح الذي تسببه هذه الحسة  
يجعلهم أكثر اسباباً إلى هذه المنطقة

عندما تجلس بوضعية الساقين المتصالتين قد تتوتر عندك منطقة  
تكتم بوضع ذراعيتك على ركبتيك المشبتين تريل هذا اسنور وحفظ  
على تركيب وزن في الاسفل عندما تكون في هذه الوضعية سواء اثناء  
نشيق أو الزفير تحيل نفسك وكأنك هزمت ثابت ومشدود إلى الأرض بقوة.  
إن صعب عليك الجلوس بوضعية ساقين المتصالتين على الارض  
بإمكانك أن تجلس على وسادة قاسية أو أكثر من وسادة أو على كرسي  
صغير وأن تصع ساقيك المتصالتين أمامك

صع يدك على ركبتك أو هي حصك و حمل الراحتين إلى الأسفل  
وأصابع يديك إلى الداخل.

١ جلس منتصب لقمة وساقك متصلتان ، التي ذراعيتك وصبهما  
على ركبتك شمس أصابع يديك بسمبسمهما ( يطر إلى

الشكل رقم ٧٣



٢ صبح دروة لسبتك على سبتك السملية لأمامية أطلق الترهير من  
أصك وانت تعد ببطء من ١ إلى ٥ أثناء تنفس جدار لحرء  
لسملي من بطن

٣ صبح دروة لسبتك على سبتك العلوية لأمامية حدد شهيق من  
خلال أصك وانت تعد ببطء من ١ إلى ٥ أثناء الانحناء إلى الأمام  
تدريجياً إلى أقصى حد ممكن، وجه رأسك باتجاه الأرض ووسع  
الحرء لسملي ولحملي من الجذع دع ذراعيك يصطفان على  
ركبتك لمسعدتك في برال ركبتك باتجاه الأرض (انظر إلى  
الشكل رقم ٧٤)

١ إذا كنت تحلس مرتفعاً عن الأرض على وسادة أو كرسي صغير دع  
مرفقك وذراعك يتساعدان باتجاه الخارج والأمام

٤- صعد روة لسنت على أسنادك المنصبة لأمامه. أطلق الشهيق من خلال همك وأنت تعدُّ ببطءٍ من ١ إلى ٤ وتعود بشكل تدريجي إلى وضعت لأقصى أثناء إرخاء ضغط لدر عين على ركبيك لا تنفّس حذر الحرة السفلي من لبطون، دع الحد و السفلي لحلمي يتفاد بشكل طبيعي مع حركة لعودة إلى وضعية الجلوس

٥- أعد الخطوات من ٣ إلى ٤ خمس مرات

٦- بق حالساً وانت مرفوع رأس تنفّس بحريه وستروح



الشكل رقم ٧



## لتمرين ٦ - ب

## تقوية عضلات البطن

عندما ترفع رعايب عالياً وتشير بإصبعك إلى الأعلى في ذلك  
يساعد على تمطيط كل لجرج إلى أقصى حد ممكن.

إن بعدد قدمين عن بعضهما بعضاً على توسيع وثبيت قاعدة الجرج  
لكل ذلك معرض ظهرك للأجاء و لحرء السملي من عمودك الصفري  
ولتقوس باتجاه خارج لتقليل من احتمال حدوث ذلك مطلق الجرج  
الأعلى من حسدت باتجاه الأعلى وبشكل مستقيم إلى أقصى حد ممكن  
في نفس الوقت اسحب بطنك قليلاً إلى الداخل حتى فين لبدء بالرفع

١ فف متصب لامة وقدمك متاعدتان بمسافة تزيد عنه يشد  
عن عرض الكف وحة أصابع قدميك باتجاه لخارج

٢ رفع يديك عالياً ومطط أصابع باتجاه نسقت واحلرر حتيك إلى  
لأمام (انظر إلى لشكل رقم ٧٥).



الشكل رقم ٧٥

- ٣ اطلق زهيراً كاملاً وأنت تقوم بالخطوتين التاليتين معاً  
 « احنِ و لمس أصابع قدميك (انظر إلى الشكل ٧٦)  
 إذ لم تستطع لمس أصابع قدميك بحرٍ لى أقصى حدٍّ ممكن.  
 □ نفّس الجزء السفلي من البطن

- ٤ حدّ شهيقاً بطيئاً واملأ به صدرك من الاسفل إلى الأعلى وقم  
 بالخطوتين التاليتين معاً  
 « عدّ إلى وضعيه الوهوف وأنت تمُدّ ذراعيك ويدك فوق رأسك  
 □ وسّع المحيط السفلي.

- ٥ أهد الخطوتين ٣ و ٤ ثلاث مرات.

- ٦ بقى وفقاً ويداك مرتفعتان



٧ - حافظ على هذه الوضعية مدة ثلاثة ثواني ثم أدرك يديك إلى جانبك

٨ - اطلق فيراً كاملاً ثم حد شقيقاً عميقاً ونفس بحرية ثم انتقل إلى لقسم التالي



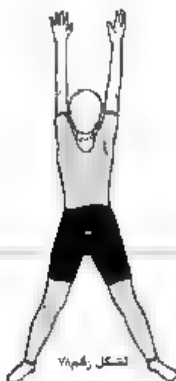
## تتمة التمرين ٦-ب

## تفوية عضلات أسفل الظهر

لاحظ أن التركيز في هذه التمرين قد انتقل من البطن إلى الحوض  
أسفلي الحوضي من لدفع وذلك بعكس عملية الشد والرفع

١ قم منتصباً وقدميك متباعدتان بمسافة تزيد عدة عشرات  
عن عرض كتفك، وجه أصابع قدميك قليلاً باتجاه الخارج.

٢ رقع در عيبك عالياً فوق رأسك، مطأطأ أصابعك باتجاه السقف  
ووجه راحتيك إلى الأمام ( انظر إلى الشكل ٧٨ ) طلق رقبك كاملاً  
من خلال فمك

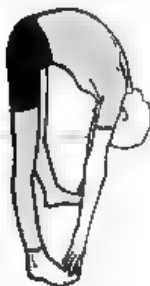


٣. حرك شهيقتاً بطيناً من الأسفل إلى الأعلى وأنت تقوم بالخطوتين  
لثانيتين معاً:

- احرك والمع أصابع قدميك (نظر إلى الشكل ٧٩) إذ لم  
تستطع لمس أصابع قدميك، احرك إلى أقصى حد ممكن
- وسّع المحيط المبطلي

٤. أطلق رفيراً كاملاً من خلال آنتك و انت تقوم بالخطوتين  
معاً

- عند التوقف ببطء، مطط ذراعيك وبيدك باتجاه  
السقف
- تقس الجزء السفلي من البطن.



الشكل رقم ٣٠

- ٥ أعدد الحطوتين ٣ و ١ ثلاث مرات
- ٦- بق وقفاً ودر عات مهنودس لى الأعى.
- ٧- عيسى نعلك مدة ثانية
- ٨ نزل يديب حد شهيقاً عميقاً ثم طلق رفير بشكل ثلاث سرج  
ونفس بحرية



## مراجعة التمارين ٣-١ و ٤ و ١-٢

ن هذه لتمرارين تبين التقدم في توصيفات. طبق التمرين لتحليل

خلال هذه لمراجعة

تمرين تحيئي

## الكريم

شيء صورة عقلية للهو ، الذي تستشقه وكأنه سائل غني وثقيل  
أثناء لرهير دغ ذلك السائل يتصق بالوارة وتحول إلى طاقة أمت تتعلم  
لأن كيف تنظم ونمتص هذه الطاقة الثمينة



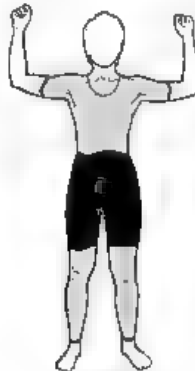
## تمرين ٦ ج

### تقوية عضلات الحجاب الحاجز والنواة

إن عملية التنفس المرافقة لهذه الحركة تمرّ الحجاب الحاجر بشكل كامل وتحوصّ النواة

قد تبدو الحمولتان ١ و ٢ صعبتين ببساطة حرك قبضتك إلى الأعلى والأسفل وأنت تؤرجح مصصي لورك إن ثقي الركبتين ورفع أصابع القدمين يساعدك على التوازن والتأرجح بسهولة في هذه الحركة تُعصر متوسط الحدة وهو المنطقة التي تقع فيها الحجاب الحاجز ويتممّل بتجدد الحاسين مع يرب من مرونه

١ قف متصباً وقدماك متباعدتين بمسافة تساوي عرض كتفك ارفع ذراعيك عالياً إلى الجانبين إلى مستوى كتفك ثم ان



شكل رقم ٨



مرفوعك إلى الأعلى على شكل روية قديمة أبق مرفوعك على  
مستوى كتفك جع بدبك على شكل قبضة لرحتان متجهتان  
إلى الأمام (نظر إلى الشكل ٨) طلق رفيراً كاملاً وأنت تنفس  
لجاء السلمي من البطن

٢ حد شهيقاً عميقاً وبطيئاً وكاملاً قلص عضلات المستقيم ورفعها  
قليلاً إلى الأعلى ثم ابلع ريقك وحافظ على ثور النواة

٣ أبق عضلات المستقيم متقلصة وأنت تنفخ بقوة بمحتين متليتين  
وسفس الجراء السلمي من أنفص مع لمحة الأولى هم بالخطوب  
لثانية معاً.

□ اسحب قبصتك ليمى إلى الأسفل ورفع قبصتك اليسرى إلى  
الأعلى.

□ أرجع وركك لايعى إلى ليمى.

□ اثن ركبتك اليسرى قليلاً إلى الأمام رافعاً قدمك اليسرى على  
رؤوس أصبعك (نظر إلى الشكل ٨١)

مع لمحة لثانية قم بالخطوب التالية معاً

□ ارفع قبصتك المى إلى الأعلى واسحب قبصتك اليسرى إلى  
الأسفل.

□ أرجع وركك لاليسر إلى اليسار

□ اثن ركبتك ليمى قليلاً إلى الأمام رافعاً قدمك اليمى على  
رؤوس أصبعك (انظر إلى الشكل ٨٢)

خذ شهيقاً قوياً من خلال أنفك على شكل ستنشق متتابعين أثناء توسيع الجرس السفلي من البطن مع لاستنشاق الأولى ثم بالخطوات التالية معاً

□ اسحب قبضتك اليمنى إلى الأسفل وادفع قبضتك اليسرى إلى الأعلى.

□ أدرج وركك لأيمن إلى اليمين.

□ اثني ركبتك اليسرى قليلاً إلى الأمام رافعاً قدمك اليسرى على رؤوس أصابعك (انظر إلى الشكل رقم ٨٣)

مع الاستنشاق الثانية ثم بالخطوات التالية معاً

□ ارفع قبضتك اليمنى إلى الأعلى و اسحب قبضتك اليسرى إلى الأسفل.



□ أرجع ورك الأيسر إلى اليسار.

□ ثني ركبتيك اليمنى قليلاً، إلى الأمام رافع قدمك اليمنى على رؤوس أصابعك (انظر إلى الشكل رقم ٨٤)

٥ اعد لخطوات ٢ و ٤ عشرة مرات محافظاً على تقبُّص عضلات، لاستقيم. ثم التكرارات بالشهيق واجمع كتميك ومرفقيك على مستوى واحد.

٦ - اطلق رفيراً بطيئاً وأب تمل يدك إلى جانيك

٧ - حد شهيقاً ثم اطلق رفيراً، استرخ وتقبَّص بحرية



### مراجعة التمرين ٥ د و ٥ ح

لقد كان التمرين ٦ ح تمريناً شاقاً ركّز على أوسط الجذع، عندما نسي لحدح لسفلي والنواة يصبح وصول التمرين إلى العمق المطلوب أمراً صعباً إن مراجعة التمرين ٥ د و ٥ ح سوف يعدّل أي اضطراب حصل من التمرين ٥ ح سوف يجعل جسمك جاهزاً للتمرين ٦ د



## التمرين ٦-٥

### الهرولة في المكان باستخدام التشنج في

كل لحركات تنأثر بطريقة تنصاف بـ الهرولة في مكان هي اأء  
الأمثلة على تطبيقات التشنج في أء برف هء التمرين كءف تُستطبع  
تحسين النتائج من ألال لتسيق بين التشنج والتمرين

١- قف منصاف القدم وضع رءى قءءك بشكل مبسط على الأرض  
و بق القدم الأءية مرفوعة على أطراف صاءك في وضعفة  
لهرولة، أبق رءك وءءك في وضعفة مءسة للركص فء أن  
تكون فءاك في حالة سرحاء (انظر إلى لشكل رقم ٨٥)



الشكل رقم ٨٥

٢ خلال هذا التمرين سوف تتقن طريقة طيعية من خلال نقطة التقاء مؤخرة الأنف بالحلق. بقى أسنانك متباعدة عن بعضها قليلاً وفكك في حالة سرحاء صم ذروة لسانك حنف أسنانك لسمية الأمامية بشكل لطيف

٣ بدأ بالهرولة في المكان شكك بطيء وثابت بمس الحرة السفلي من لبطر ثناء لرغير ووسع لحيط لسمي أثناء انشبيق داوب بين الرغير والشبيق حسب النمط التالي

- ☐ ارغر بلطف وثبت أثناء القيام بأربعة خطوات
- ☐ اهد شهيقاً لطيفاً وعميقاً أثناء القيام بأربعة خطوات.
- ☐ ارغر بلطف وثبت أثناء القيام بستة خطوات
- ☐ اهد شهيقاً لطيفاً وعميقاً أثناء القيام بستة خطوات.
- ☐ ارغر بلطف وثبت أثناء القيام بثمانية خطوات
- ☐ اهد شهيقاً لطيفاً وعميقاً أثناء القيام بثمانية خطوات
- ☐ ارغر بلطف وثبت أثناء القيام بعشرة خطوات
- ☐ اهد شهيقاً لطيفاً وعميقاً أثناء القيام بعشرة خطوات
- ☐ ارغر بلطف وثبت أثناء القيام بشمسة خطوات
- ☐ اهد شهيقاً لطيفاً وعميقاً أثناء القيام بشمسة خطوات
- ☐ ارغر بلطف وثبت أثناء القيام بسنة خطوات
- ☐ اهد شهيقاً لطيفاً وعميقاً أثناء القيام بسنة خطوات
- ☐ ارغر بلطف وثبت أثناء القيام بأربعة خطوات
- ☐ اهد شهيقاً لطيفاً وعميقاً أثناء القيام بأربعة خطوات

مبارزين بممارسة شيء يبي —

□ اذهب بلطم وثبت أثناء الصيام بعشرة خطوات

□ حدد شهيقاً لطيفاً وعميقاً أثناء القيام بعشرة خطوات.

٢- وبت تدبج الهرولة في الكس قم ببطء وثبات بالعودة إلى نظام

التمسك لطيفي وأنت تعود بالتدريج إلى وضعيه الثبات



## أفكار حول الدرس السادس

إن هم هدف من هذا الدرس هو تطوير الاحساس المرهف بالنواة  
و استخدام هذا الإحساس في أي نشاط،  
منها أن هذا الدرس يجب أن تكون لفصالات المستخدمة هي  
ممارسة التنشي في حاضرة للاستجابة لأو مرك،  
كن حراً في تطوير تمارين جديدة ورجال ما تعلمته هي نشاطات  
اليومية.

قم بمراجعة الدروس لمعالجة بالنسبة لك بشكل متكرر  
لا تهمل أو تغفل من قيمه لتمارين الورد في الدروس الأولى فكل  
و حذ فيمته الخاصة.

كن صبوراً ودؤوباً أثناء ممارسة وتطبيق التنشي في إن الجهد كبير  
الذي سيبدله في لدية سيتحول بالتدريج إلى جهد تلقائي وستجد هي  
نهاية المطاف التمس لسطحي مرعاً وعبر فعال وعبر طبيعي  
بندما ستدرك أنك قد أتقنت فن التنفس

ربما تكون قد لاحظت أن تنفس الطبيعي يتصعّب أحياناً فترات  
راحة بين لشهيق ولزفير.

إن طول فترات الراحة هذه يعتمد بشكل رئيسي على الحجاب  
لجسديه وأحياناً على لحجاب لعقليه و لفظيه للإنسان  
عادة ما بعدل نفسه بشكل عريري. على سبيل المثال أثناء الركض  
تكون فترات انراحة قصيرة جداً أثناء لششي قد يسمر فترات راحة



لعدة أو عدتين اعتماد على لطافته لمدوله وكهنة الهذء المستخدم هي  
شهيقي والرفير.

ثناء الرحة قد يستغرق لاسس فترة ثلاث عداً هي لشهيقي  
وثلاث عداً هي الرفير وثلاث عداً هي الرفير وثلاث عداً بينهما  
عدم تكون بائم بطول فترات الرحة إن فهم هذه الحقيقة يسهل  
عليك استخدام لنشي يي ثناء لقيام بأي نشاط



# 氣 藝

الجزء الثالث

تطبيقات  
التشي يي

## استخدام طاقة النواة

ببهاك الدروس السبعة الموصّحة في لجزء الثاني من هـ الكتاب  
تكون قد كوّنت أساساً قوياً من لشئ بي  
كـ هو الحال بالنسبة إلى كل المهارات يجب ممارستها هذه التقنيات  
باستمرار للحفاظ على في لتتمس. تعتمد النتائج على الجهد المتواصل  
على التمكن من لدروس جميعاً.

لأن وبعد أن قوي حسابك بالنواة بإمكانك أن تتحرك بماعلية أكبر  
في أي مجال من مجالات حياتك ستُريك لتطبيقات التالية كيف يمكن  
تطبيق التنشي بي في الحياة اليومية وكيف أنها تحسّن صحتك من  
بممارسة. عندما تعمل بهذه لتطبيقات ستصبح قادراً على تعديلها  
وصنع برنامجك الخاص لممارسة التنشي بي

إن التحكم في الطاقة له أهمية يساعدك على إدراك جميع  
الامكانيات الموجودة عندك كبشر. إن الطاقة له أهمية لتشي لا يتم  
التحكم بها تسبب التوتر والشدة العنسية. يستحيل أن تتخلص من  
التوتر والشدة بنفسية لكنت تستطيع توجيهها إلى مكان آخر إن  
ممارسة التنشي بي يساعدك على توجيه التوتر والشدة الغير المرغوب  
فيهم إلى النواة حيث ينحول إلى طاقة مفيدة يمكن إدراكها في جميع  
أجزاء الجسم

لأن وقد تمكّنت من التقنيات الأساسية التي عرضناها في تمارين  
نقسم الثاني. سوف يساعدك تمرين قمع جدار التنشي على إدراك  
طاقة لدالحية بقي هـ التصوّر في ذهنك في كل مرة تمارس فيها  
لتطبيقات الموجودة في الجزء الثالث.

هي هذا التمرين لتحلّي سيساعد تصوّر هواء المستنشق وكأنّه ماء على الاحساس باستيب هواء لتنفس لى الأسفل و ربطه بالقاع. عندما تتصوّر الهواء المرفور وكأنّه ماء حار و يجدر بيمّ صبحه إلى الأعلى ستشعر كيف يتهدى هواء لتنفس أثناء لرفير أثناء ممارستك بهذا التمرين ستشعر بانطقه الد حية الد فئة وهي تدفق بأحاء و جهك و منطقة الرأس إن تصوّر لطاقة اساحية كثير دافئ يعطيك حساساً حياً يمكن د صيده و مر قبته بسهولة



## تمرين تخيلي

## قمع البخار

فكر في مؤخرة عنك عند نقطة التقائها بالحلق وكأنها اعلى قمع متصل بأنبوب طويـل يـرسل إلى الأسفل حيث توجد عنقه قدسه للدوران (نظر لى الشكل ٨٦) عندما تبدأ بالشهيق تصور لهوء لـدى يستشفه وكأنه ماء يُصبُّ في قمع ويرسل إلى الأسفل حيث يبدأ بـارة لعنة دفع لعنه تدور لعنه ثـو تـي وتسبح وتشتع بالطاقة لتوهجة وهي نفس توهت بعطي طاقة كافية لدفع لرهير على شكل ماء حار وسحر هذا لعمود الرجع من لهوء المشتع بالطاقة هو الذي يطلق الصوت ويتحكم به هذا الرهير المشتع بالطاقة يعطي وجهك توهجاً جدياً



الشكل رقم ٨٦

تستطيع خلال لفير أن تستمد من لشهيو و توحه طاقت الدالية إلى لسطق لشي تحتج إليها في جسمك بإمكانك توحه طاقتك انداحية بشكل فعال بواسطة عقلك وحيالك خلال لفير من الطبيعي أن تترك طاقتك لدالية تدور بشكل حر في جسمك في معظمه لأوقات بحيث يستعيد كل كيانه منها

حينما تُشَطِّل الطاقة داحية فيها تتجه بشكل طبيعي إلى تلك الأجزاء التي تحتاج إليها من جسمك مثلاً إذا كنت تشعر بتعب شديد و سقليت لكي يسريخ قد تشعر بطاقتك الداحية تبصر في الأجزاء الأكثر جهاداً من جسمك كماعدة الرقبه والرأس والساقين وهكذا إن ستعدم نفس التشاي يي سوف يساعدك على التعافي

قد ينقش لاسان حرعات الطاقة الدالية على شكل نبضات أو حساس بوجود يقع من الدقه لد على أو شعة أو ومضات من الضوء الداخلي

نكون هذه النبضات أبطأ من نبضات القلب ونحدث بمعدل مرة كل ثانية أو أبطأ من ذلك.

إذا جاءت هذه الإحساسات على شكل يقع د فئه أو ومضات صوتية وبالتالي لم يكن إيقاعها واسحاً راقبها بأن بعدد دهيأ بسرعة عدة وحدة في الثانية تقريباً

في كل مرة تشعر فيها بهذا البص ليس شعوراً مؤلماً لا تتعاهن شعورك فهو إشارة إلى أن لطاقة الداحية في جسمك تتجه إلى اكن اندي يُجسج فيه إليها مثلاً إذا كنت تشعر بالشد العضلي في قاعدة رقبه و لكتفك استلق ونفس بطريقة التشاي ياي سرعان ما ستشعر

بالإحساس بالنعيم هي المسطمة متوترة وسيحب ذلك لك لراحة  
ولشقاء.

بعد فترة طويلة من الحديث والانشاء المستمر اسرخ وركر بمكيرك  
على شعريك لتعسين وفكك ولتنك ومؤجرة أمت وسوف تشعر بهذه  
العصلات ولعظام والأسجة وهي تبص بقوة لقد نمت مساعدتها  
بواسطة طقبات الدحية على الاسرخاء واسعدة لقوة

عندما تكون عبيك متعسين أو متوترتين أعفهما وركر انتباهك على  
هذه المصقة. سوف تشعر عيناك بالراحة بمصل لطاقة الدحية  
سابقة التي سيجلب الاسرخاء لعينيك وللعصلات لمحيطة بهما.

إن الشعور بالنقص المؤلم هو إشارة من جسدك تدل على حدوث أذية  
أو توتر أو شدة من نوع ما. سوف تتعلم كيف تحبط هذه المصبات  
بطاقتك الداخلية لتخلص من الألم والتوتر

لكي تعمي احساسك بالشعور النعيم الذي ينحه تركيز الصقة  
داخية طبق التمرين التحيي التالي

### تمرين تحيي

#### الحوص والبالوعة

ستنشق الهواء وكأنك تملأ حوصاً به سطة صبور مياه موجود  
فوقه رهر الهو - وكأنك تصرخ لحوص من حلال البالوعة موجودة هي  
قاعه بعد ديت أوقف تنفسك عدة ثواني وركر على الاحساس ببص  
بطي هي يو تك تابع لتتمس أثناء اسمر رك بمراقبة ببصتك طبق

هذا الشعور بانعكس على مساطق عديدة من جسدك بأن تحرّك  
نبضات عن طريق لتصور من نوّك إلى أجزاء أخرى من جسدك.

### اقتراحات حول ممارسة التطبيقات

عندما تمارس تطبيقات تدكّر دائماً أن تحدّد طاقتك الدّحية  
بواسطة لشهيق لعميق والرفير لليد. إن لتنفس بطريقتي الشّهيبي  
قد يختلف في شدّته وثو ثوره. عندما ترقب، تنهضت أو الأصواء اللمعة  
أو لبطع الدافئة التي تشعر بها في جسدك فمن تنفّسك قد يصبح  
سطحياً وغير منتظم إلى درجة يصعب معها لإحساس بهذا الشعور.

إن لشهيق لسطحي تعبر عنه شهقات ضوئية وعميقة في كل مرّة  
بشعر فيها جسدك بالراحة إلى ذلك، ع غريزتك دليلك إذا حمت  
لنبضات أو حقت الإحساس بالصواء أو الدهاء جدّ هذه لإحساسات  
ببعض لشهقات والرفرات لقوية و منطّمة وكنت بطلق تنهّدت عميقة  
ستخدم تمرين لحوص واللوعة التحيكي لتعزير هذه الإحساسات.  
سواء كان تنفّسك سطحيّاً أو عميقاً، منكرّر أو متناعداً فإن أهم

نقطه هو أن توصّل الشهيق إلى اللوّة وأن تجعل ديفرك مديداً

بممكنك أن تجلب الإحساسات بدفقات لطاقة الدّاحية باستعد م  
لتنفس بطريقة لتشيبي ولبالعة في تقبّص عضلات أسفل لبطر  
التي تحرّص اللوّه بمرّك تحريص النفس انعمين باستعد م صوّر  
عقبة حيّة كما هو موضح في لتمرين التحيبي لتالي



## تمرين تحيئي

### الشرقة

تحيل شرقة كبيرة إحدى نهايتها عند اتصال الألف بالحقق ونهاية الأخرى عند مركز سودة كلها النهايتين مفتوحين - ثم ويمر الهواء بحرية من حلالهم أثناء شهيق تحييل الهواء وهو يمتص من النهاية السفلى ويوسع الحرة السفلى من البطن توقف ثم تحيل الهواء وهو يخرج أثناء الرفير من كلة النهايتين (بدون تصعاط الشرقة) أخرج رفيراً كاملاً ثم أعد الكرة مبتدئاً بشهيق حر

من تمرين زيادة الإحساس بالطاقة الداخلية التالي يساعد على تقوية وتوجيه طاقه لواء وسوف يُستخدم في العديد من التطبيقات التالية

## تمرين تحيئي

### المصباح الاحمر

مارس لتمس بصريقة لتشي بي و أنت تحيل وجود مقبس كهربائي في مكان الهواء. تحيل المصباح وهو بضئ أثناء الرفير والشهيق العميق والسلس في الممرات الضيقة بين مرات الشهيق و لرفير أو عندما تحس انضاضت من المصباح لا يطفى بل يظل مصيئاً

عندما تصبح لتشي بي حرراً من حسانتك بإمكانك وأنت تعمل أو تلعب أو بحرط بشايطات حسدية طول ليو أن تطبق تمريناً و تمريناً تحيئياً لمساعدتك على لاسترخاء أو التحرك بقاعية أكبر ستجد نفسك طوال اليوم وأنت تتنفس بعمق وسهولة أكثر إنك تتمتع بممارسة لتشي بي من التنفس

## لتطبيق الأول

## تعزيز الاسترخاء

هي كل مرة تكون فيها تحب الصعق أو مستعجلاً أو تشعر بالتوتر دع  
 تُنشي بي تسعدك على لسطرة على الموقف أرح كتفك و حمصهما  
 وجه نفسك بالحاد ليرة وسعه شهدي وترشح باتجاه لاسن أعد ذلك  
 عدة مرات حتى تشعر بأن أعصبك وعصلاتك المتوترة قد استرحت  
 ستجد أنك صبحت أكثر قدره على الصبر وتحكم بهش عمرك  
 وتحمل الآخرين والشعور بالسعادة

يمكن لتحميف من التوتر إلى حد كبير أو برائه نهائياً يجب  
 مصاب الطاقة له حليه إلى البقه لواقع في مركز صدرك تحت  
 نقطه التقاء الأصلاخ الأمامية مباشرة ركز دهعت طاقة لداخيه في  
 ذلك المكان وسعها لدهي تلك البقه ورحي التوتر الموجود فيها  
 سرعدي باستشعر بأن قلبك قد أجد بالتحرر

١ تنفس بعمق عدة مرأ لكي تشكل رؤية داخلية و صحة لكان  
 توصع لنواة

٢-حدد نقاط التوتر في جسديك

٣ ستمر بالتعص للعميق وأنت توحه بمحييتك ككل التوتر تلك دهعه  
 و حدة إلى النواة ثم ألقها بهدوء في مهد ليرة لتلاشي هناك

٤ غالباً ما يتجمع التوتر حلف الرقبة والكتفين ويسبب الآلام في  
الذراعين وعلى طول العمود الفقري.

لكي نخفف ذلك التوتر في الرقبة والكتفين رجع هذه النقاط  
لحيوية واتبع الوضعت التالية

□ المسان إذا كن لسانك مسحوب إلى الحيف دائم بعيداً عن  
الأسس الامامية سيبتكل التوتر في الفك والرقبة عالج هذه  
الحالة بدفع اللسان إلى الأمام بلطف وملء الفراغ الواقع حلف  
الأسس لسملية ثم دع اللسان يسترحي وتفسر

□ الكتمان. عندما ترفع كتفك فانت تقاوم الجاذبية. أرح كتفين  
وأدرهما عدة مرات ثم أرحهما إلى الحلف والأسفل وتفسر  
بشكل مريح



## لتطبيق لثاني

### كيف تستيقظ نشيطاً: نظام صباح الخير

يحتاج الاستيقاظ بالنسبة لكثيرٍ من الأشخاص إلى جهد كبير وقد سبب لهم شدة بمسبه بالعه ويعتمد كثيرٌ من هؤلاء على كوبٍ من القهوة لسدّة أو على قضاء نصف ساعة إضافية في السرير ليتمالكوا أنفسهم قبل معاداة السرير وهم يأمنون أن يصبحوا أكثر انتباهاً وتوهجاً مع قسّم مساهمات اليوم

هذا النظام يعتمد على التنشي بي بُعْدُك بسهولة من السرير وأنت بكامل طاقتك يطلب هذا النظام أن تنق في سرير حوالي عشرة دقائق بعد استيقاظك إذا كنت تستيقظ باستخدام ساعة منبهة اصصها بحيث ترن قبل عشره دقائق من الوقت الذي تريد الاستيقاظ فيه سوف تعاد لسرير وعينك قد تنوُشاً مما لو قصيت هذه الدقائق لعشرة وأنت دائم يحتج تطبيق لتشي بي هذا إلى قوة ردة من حاسك لكأنك ستعبد المائدة منه تتجاوز الجهد الذي بذلته

قد يبدو هذا النظام للوهة الأولى طويلاً ومعقداً بعد إعادته عدة مرات ستجده مبهجاً ومن السهل تذكره احفظ الخطوب أو على الأقل ههما وبطْمها هي ذهبت قبل أن تصق النظام بشكل فعلي إن عدد لبصات المقرّر هي هذا النضم هو مجرد دليل لك

ستحجم عررتك لتحديد العدد الذي يامسك وذلك حسب حالتك

لحسدية الذي يمارس فيه هذا النظام

بإمكانك رهياً أن يوحه حساسك بالطاقة لدالية إلى أي مكان

هي جسدك حتى سبل مثال إذا كنت تعاني من احتقان في الأنف أو  
آلم في الحلق أو نلُّبُك في لعدة أيامك أن نوجّه نصات لطافة  
تداحية إلى تلك المنطقة الحساسة

عندما تستيقظ في الصباح، بق مستلماً في السرير وعينك  
مغلقة إذا كنت بحاجة لذهب إلى المرحاض عدّ مباشرة إلى  
سرير إذا كنت لغرفة باردة ابقِ الأعطية هوقت بحيث تشعر بالراحة  
و لذهب بإمكانك أن تثنى وكيتك إذا كانت هذه الوصية تريحك أكثر  
من الاستلقاء

هي اليدية سنجد أن الاستلقاء على الظهر أسهل من أي وصية  
أخرى ولكن كنما أردت حركت ستجد أن تطبيق هذا النظام سهل  
وأنت مستلق على جانبك مذهب شعر بالراحة والاسترخاء  
تذكر دائماً أن شعور طقنك لد حلية وتسهلها عن طريق  
شعيق العميق والرفير الطويل

١ ستلق على سرير وأنت مريح وعينك مغلقتان

٢ طبق تمرير لقطرة لتخيلي موحود هي لقسم الأول لكي تسعيد  
لإحساس بالتقش العميق

٣ ارج يدك ومرفقك مع يدك فوق بعضهما وضعهما على لحرء السمي  
من بطيك صنع مرفقك على جانب جسدك بركة على أنسريز

٤ قلص عضلات لحرء السمي من لبطن وفيه تتمسك لبطن وأنت  
تطلق الزفير بالنمخ بسرعة من خلال شمتك لطقتين بشكل

حصف رح عضلات بطنك وستجد أنها ستدور إلى الخارج مسببة شهيقاً سريعاً وعميقاً، قم بعملية التقيص والاسترخاء لعضلات البطن وبتعد من واحد إلى اثنين أعد العملية عشرة مرات بشكل متتابع بحيث تنتهي شهيقاً طويلاً وطيئاً وعميقاً يتبعه زفير طويلاً وطيئاً وكاملاً.

٥- ستخرج ورعاً أي احساس باليأس في ح صدك قد تشعر به في عدة أجزاء من جسدك وخصوصاً حول العنق أو بين الكتف ولتت أو هي مؤخرة أنفك أو هي رقبتك أو حل كتفك أو هي جزء السمين من بطنك إذا لم تشعر بهذا الإحساس عند الخطوة الرابعة، إذا لم تشعر به فم تتمرير الحروف لصوته المسطّ المشروح في الصفحة (١٥٥) في نسخة لاكبرية (المترجم) ثم تقدم إلى الخطوة السادسة.

٦ ركر على السبات في منطقة واحدة كل مرة بدأ من أسفل البطن وحده هذه السمات رهياً إلى منطقة العجز ثم ارفعها ببطء على طول العمود الفقري وصولاً إلى الرأس (مناح)

٧ وحده السبات ذهنيّاً باتجاه محوري العنق عدّ عشرين نبضة هي تتب المنطقة.

٨- وحده من ١ إلى ٤ نبضة إلى مركز جسر الانف إذا كان أنت مسدوداً دع النبض تستمر أكثر في هذه المنطقة وقد تشعر ببول الاسداد.

- ٩ - وجهه من ١٠ إلى ١٤ بيضة إلى دروة أنفك
- ١٠ - وجهه من ١٠ إلى ١٤ بيضة إلى لشك العيب .
- ١١ - وجهه من ١٠ إلى ١٤ بيضة إلى خدك وقد يشعر بوجه يستشر من حلال وجهك . وجهه عشرة نبضات إلى تلك المنطقة .
- ١٢ - وجهه من ١٠ إلى ١٤ بيضة إلى لبت السهم وصاب ودقبت
- ١٣ - وجهه من ١٠ إلى ١٤ بيضة إلى حنكك إذا كان لديك ألم في الحلو دغ لنبض أكثر في منطقة الحلو حتى يحمي لألم إذا كان الاحساس بالوحر في حنكك بسبب لك اسعال .
- متع عن السعال لأطول فترة ممكنة صغ النبضات تستمر في تلك المنطقة حتى يروى لشعور بالوحر .
- ١٤ - وجهه من ١٠ إلى ١٤ بيضة إلى قاعدة العنق وإلى الجزء الدحلي من الكفين
- إذا كنت تشكو من ثيبس في العنق و من شد في عضلات الكفين دغ لنبض تستمر لفترة أطول في منطقة الرقبة والكفين إذا له ثوبور
- ١٥ - وجهه النبضات على شكل خطوات صغيرة بحيث توجه بيضة في كل خطوة إلى الأسفل باتجاه مركز الجزء الأمامي من حنكك
- دغ النبضات تستمر لفترة أطول في أي بقعة يشعر فيها بالثوبور أو

الانزعاج أو عدم الراحة من سحر في منطقة البطن قد يسبب حركة في أعضائك وقد يساعدك على إخراج لعرات هذه الاستجابة هي علامة حييدة تدل على أن معدتك بدأت بالاستيقاظ أيضاً وأنها البصب إلى الحرة لتسلي من بطنك.

١٦ اترك يديك تحت فتحت بطنك ومقدمة قفصك لصدرى  
فم بطنك بمسح تلك المنطقة تمتع بذلك بعدة نواحي أو اعترة  
طول إذ كنت ترغب بذلك

١٧ - اجلس وضع قدميك على الأرض.

١٨ طأطا رأسك ودره إلى اليمين ببطيء على شكل دو ثر كبيرة أربع  
مرات مع حركة بدور متو هفه مع التنفس شهيق زفير  
شهيق زفير. أعد التعمية و ست تدير رأسك إلى اليسار  
١٩ ضع راحتك اليمنى على الجانب الأيسر من قاعدة رقبتك.

رئت بطنك وثبتت على قاعدة العنق وتابع باتجاه الكتف الأيسر  
والذراع اليسرى ثم باتجاه اليد ولأصابع قدم يمين من السريب  
على البقع لى تشعر فيها بالتوتر كرر عملية الترتيب تلك مرتين

ملاحظة. خلال عملية توحيه دهصاب لطافته الداخلية إلى الأعلى  
والأسفل على طول لراس ولجذع في لخطوب من ١ إلى ١٦ فإن  
أطرافك قد تصبح متوترة. ل لتريب يحمف هذا التوتر ولامر لأهم  
هو أن لتحرص الذى تحبته لتتست يمو؛ غير الطافة لدا حبة لى  
فعلته أثناء لخطوب من ١ إلى ١٠ باتجاه الأطراف أيضاً



٢٠ صنع رحتك ليسرى على الجانب الأيمن من قاعدة الرقبة ربت بلطف وشأت بدءاً من قاعدة عنق مروراً بالكف الأيمن مروراً إلى لدرع الأيمن ثم إلى الكف والأصابع اليمى  
مرّة أخرى أكثر التربيت على أي يفعه متوترة أعد عمله لتربيت تلك مرتين

٢١ مرّة أخرى صنع رحتك اليمى على الجانب الأيسر من قاعدة الرقبة ربت على طول الكتف إلى قمة لدرع الأيسر عب هذه المرحلة أدر كفك اليسرى إلى الخارج أيضاً تابع التربيت إلى الأيمن على طول لوحه الداخلي لدرع اليسرى وصولاً إلى راحة اليد وانتهاءً بأطراف الأصابع عد عملية تربيت تلك مرتين

٢٢ مرّة أخرى صنع رحتك ليسرى على الجانب الأيمن من قاعدة الرقبة ربت على طول الكتف الأيمن حتى تصل إلى دروة الدراع الأيمن عندما تصل إلى هذه المرحلة أدر رحتك اليمى إلى الخارج وأدر معها لوجهه الداخلي لدرع الأيمن استمر بالتربيت باتجاه الأسفل حتى تصل إلى راحة اليد وتنتهي بأطراف الأصابع أعد عملية التربيت مرتين.

٢٣ كف. ورتي يديك أمامك وهما بقوة عشرين مرّة

٣٤ كف ميصب القامة وقدماك ميصدت بمسافة تتراوح من ١٦ إلى ٨ يش صنع يدك اليمى تحت يبك الأسر بحيث تكون الرحة متجهة إلى الداخل والأصابع إلى الخلف ربت بضعف وشأت باتجاه الأسفل على طول الجانب الأيسر من حسدك حتى تصل إلى ثورت الأيسر ثم اتجه نحو مركز الحرة السفلي من الظهر أعد عملية لتربيت مرتين

٢٥ وأنت في نفس وصعية الوقوف صعد يدك بيسرى تحت إبطك الأيمن بحيث تكون لراحته متجهة إلى الداخل والأصابع إلى الخلف ربت ببطء وثبات باتجاه الأسفل على الجنب الأيمن من جسدك حتى تصل إلى الورك الأيمن ثم توجه نحو مركز لجزء السفلي من البطن  
 \*عد عمية البربيت مرتين.

٢٦ قف منتصب اقامة قدميك متباعدتين قليلاً بمسافة تنزوح من ٨ إلى ١ إنش صعد يديك على حاسي وركبتك بحيث تكون الراحات متجهتين إلى الداخل والأصابع إلى مركز لظهر ربت ببطء ولطف وثبات باتجاه مركز أسفل الظهر وانزل نحو لأسفل على طول الوجه السفلي لساقك حتى تصل إلى المصباح  
 انحن إلى الأسفل تدريجياً وبترب ثم استقم مرة ثانية اعد عملية التربيت مرتين

٢٧ انحن إلى الأمام وقدميك متباعدتين بمسافة أكثر قليلاً من عرض الكتفين. صعد يديك على المنطقة الإربية (تلك الواقعة أعلى لوحه لداخلي لطرفك السفلي) واحمل رحتيك إلى الداخل وأصابعك متجهة إلى الخلف ربت على الوجه الداخلي لطرفك لسبعين بلطف وثبات باتجاه الأسفل حتى تصل إلى لوحه الداخلي لكحلب. انحن إلى الأسفل تدريجياً وأنت ترتت ثم قف واعد التربيت مرتين

٢٨ مش في مكان أو حول لعرفة حوالي ثلاثين إلى أربعين خطوة  
ر هعاً قدميك إلى الأعلى، أصعب الآن جاهراً لمو جهة يوم حين  
بعميس متقدمتين وحدين موهجى ملينين بلطافة

هي كل مرة نأج بك فيها تعرضه للاسترجاء هي السرير لعدده دقائق  
ستعمل هذه لمرصة لتطوير مدطو صعبك على سبيل المثال د كنت  
نعاس من ألم في اسفل الظهر استلق على جانبك واثني ركبتيك مقلداً  
وصعبه الحنين ركز تمكبرك على اسفل ظهرك تنفس عدة مرات  
بطريقة التنشي بي ثم وجه السصات (أو يقع لدقه أو ومصات المصوء  
إلى اسفل ظهرك)

دع هذه لإحساسات تستمر في لطمة لأنه لأطول فترة ممكنة  
بإمكانك أن تركز تمكبرك ونوحه طاقك الد حية لارحة أو صلاح أي  
بقعة في جسدك سوء كانت ممصلاً في إصبع و عضلة موهرة في  
ساقك أو هي استنك أو لتلك

لكي يبدأ يومك بوجه مشرق وجه بصات لطاقه إلى وجهك لكي  
تحرص جلدك وعصلات وجهك



### لتطبيق لثالث

#### تحرّض الحركة بواسطة النواة

إنّ هذا لتطبيق للتشبيّه بريك كيف تربط بين حركاتك وبوتك إن  
 لتفسّر بآثر على بوتك وهي بالتالي تؤثر على حركاتك  
 إذ كتب محظوظاً قد تكون بوتك هي لتي تحرّض حركاتك بشكل  
 عريري سواءً أدركت ذلك أم لم تدركه.

على كل حال كلّهم هممت قدرتك على الحركة بواسطة لبواة وتسرّفت  
 على ذلك إرادت قدرتك على التحكم بحركاتك وبطوبيرها أيضاً  
 بعد أن مارس هذا التطبيق ستجد أنّك أصبح أكثر إدراكاً لأيّ  
 حركة تقوم بها وسوف تصبح أكثر قدرة على التحكم بحركاتك حتى  
 حمكاً قد يتحسن أيضاً!

هي البداية مارس هذا لتطبيق لتمرّات قصيرة (من خمسة إلى  
 عشرة دقائق) ب تقبّل التحكم هذه سوف تخرج تدريجياً بحركات  
 حياتك ليومية بشكل طبيعي وسهل. سوف تصبح حركاتك أكثر راحة  
 وثباتاً وثقة

١ قم منتصباً وقدمك من عتس بمسافة تتراوح من ١٠ إلى ١٢  
 ش وأصابعهم مبعجة قبلاً إلى الخارج. ضع يديك خلف ظهرك  
 وحملهم بيدلين وهم مستريحين

٢ تنفس بعمق ثم أطلق رقبك كاملاً استنشق مرّة ثانية باسترخاء  
 وتضع بتمسك دون ب مركز كثيراً على أهمية التمسك

- ٢ - قلص عضلات حرة انقباض من البطن و رفع مركز ارضيه الحدغ
- ٤ - قم بتمرير انبواء الاحمر لتعيني تحيل ما حداً كهربائياً هي مكان بوتك صنع مصباحاً صغيراً في الواحد وراقبه وهو يصيء تخيل المصباح متوهجاً
- ٥ - رقع جسمك على رروس اصابعك عدّة مرات اثناء ذلك تحيل المصباح وهو يتوهج عند كلّ رفعة كلما احتاحت حركتك إلى قوّة اكبر اصبع المصباح اكثر توهجاً
- ٦ - باعد بين قدميك، انقل ثقلك من قدم إلى اخرى عدّة مرات اثناء قيامك بذلك تحيل المصباح يرد د توهجاً كلما تطلبت الحركة مزيداً من الطاقة
- ٧ - نمشي هي اعرفه تحيل المصباح يتوهج ويحمت كلما رفعت وأزل قدميك وبقت ثقلك.
- ٨ - رقع ذراعك إلى رأسك لاحظ ارتكاس المصباح لهذه الحركة ارسم دائره كبيرة هي لهوء بذك أنزل يديك برشافة إلى جانبك تخناح هذه احرکه إلى طاقة كبر تحكم به تحيل المصباح وهو يتوهج ويحمت كلما تحرك حرة منك رقع ذراعك الأخرى وحركها حركات مختلفة لتقط اشیاء من على الطاولة وأعدّها ثانية راقب بعقلك ارتكاسات المصباح

٩- أدر رأسك إلى حد الحاسين ثم ارفعه، أدره إلى الحاسين لأخر أبقي صورة المصباح هي ذهنك أثناء حركتك.

١٠- قم بأي حركة بأي جزء من جسدك، ارفع صبعك در عينيك، اكتب بقلم رصاص حافظ على صورة المصباح وهو يتوهج بضربات محتملة



لتطبيق لوائحتطوير البراعة الرياضية

إن لتطبيق أنساق الذي بطور حركات المحرصة يمكن الاستمادة منه سهوله في كل نشاطات لرياضيه إن الحركات لرياضيه تحتاج إلى تنفيذ دقيق وإلى قوة وتناسق أكثر مما تحتاجه لحركات لعبه هي البدية سوف يشعر أن هذا التطبيق يتعارض مع التلقائية و لمعكسات لطبعيه وقد يكون الأمر كذلك إلى أن تصبح هذه التسمية جزءاً من عقلك الباطن

إذا طبقت هذه التقنيه بانتظام سرعان ما ستصبح تلقائية وسوف تحس بشكل كبير حركاتك الرياضيه

تحتاج كل رياضات إلى تحريك لقدمين بشكل أو بآخر إن حطوتك تحدد اتجاهك ووضعيتك وقدرتك على التحكم بكل جسمك استتج لعباء ابديين راقبوا طريقه العدائين في الركض و التنفس في مراحل مختلفه من عمليه الركض وتحت ظروف وسرعات مختلفه أنهم يقومون بالتنسيق بين حطوتهم وتنفسهم إن سرعة العداء تعتمد على سرعة وطول حطوته و هذا العلماء أنه حتى عندما يقوم العداء بحطوات واسعه فإنهم يمسكون رباط التنفس بالخصوات بضل ثابتاً، إن لعلماء بتابعون دراسة علاقه التنفس بأوضاع الركض

في موضوع نشر عام ١٩٨٢ من قبل ديس إم رامبل وديفيد كاريير (محة لعل)، العدد ٢١٩ ٢١ كامون ١٩٨٢ ص ٢٥١، ذكر إن حيوانات ذات الأرجل الأربعة تقوم بشكل طبيعي بالتنسيق بين حركة

أقدمها، ودورة التنفس عديم، بحيث أنها تخطو خطوة واحدة مع كل تنفس تقوم به. يستخدم العدؤون من البشر عدة نسب بين الركض والتنفس (٤ : ١، ٣ : ١، ٢ : ١، ٥ : ٢، ٢ : ١) مع نموذج ال ٢ : ١ هو الأكثر استخداماً.

نعرض النظر عن لمعدّل المستخدم فإن التنسيق بين التنفس والحركات الجسميّة يبدو ضرورياً خلال الركض الصّويل.

إذا كان التنسيق بين الحركة والتنفس ضرورياً للركض لطويين فهو ضروريّ أيضاً للركض لمسافات قصيرة وكثيرة للمشي بخطوات منتظمة. هي الحقيقة إن التنسيق بين التنفس والحركة يقوم بهذا الجسم يؤدي إلى دفع قصير، طريقة التنسيق هذه تختلف باختلاف الظروف والأشخاص ولا يوجد وصفة واحدة للحصول على أفضل النتائج لذلك عليك بمعرفة أو بمساعدة مدربك أن تختار الطريقة الأنسب لك.

من أبرز أخطاء العدّاور بالطريقة الأربعة ركض لمسافات طويلة: اعتقيد أنّ هبات التنفس يجب توقّف حوفاً على هذا السؤال التنفس العميق يحفز النّواه لإنتاج المزيد من الطاقة.

تختلف الرياضات عن بعضها في القدر الذي تحتاج إليه من الحركات لرتبية بشكل عام فإن رياضات العير تنافسية كالهرولة وركوب الدراجات والتمارين الهوائية وتلّج وغيرها تطلّبها حركات الرتبية بشكل أكبر. أما الرياضات النافسية التي تصمّمها معاصر وتحتاج إلى عمل لمزيج كاللّس وكرة القدم وأسسول وغيرها- تكون عادة أقلّ حصوعاً للحركات لرتبية كلّما كانت الرياضة مؤلفة من حركات رتبية ردّة تحسّ الأداء فيها بفصل التنسيق بين تنفس والحركات.



هو التطبيق سريري كيف تؤلّب وتوجّه الطاقة الداخلية ثم ممارسة الشدّات لرياضية.

- ١- قف بالوضعية التي تتخذها عادة عندما تبدأ بممارسة الرياضة.
- ٢ إذا كانت الرياضة تطلب الإمساك بأداة كما مضرب أمسكها بالطريقة التي يبدأ بها اللعب عدة.
- ٣ نمس بطريضة لتشي بي (لرهير و شهيو)
- ٤ حدّ شهيقاً واحس نفسك بدون ضغط دغ أسديك لغوية تلامس أسانك السميكية وكل لا تعص شدة صغ دروه لسديك عبي أسانك لأمامية
- ٥ أطق صوب (تسي) شكل مسنمر لكي لا سحب ديك بونراً هي انرفية أو عضلات لكتف أدر رأسك باتجاه عقارب الساعة ثم بالاتحاد معاكس عدة مرات و بت تصدر صوت (تسي) بشكل مسنمر
- ٦ أشاء مسنمر رك باطلاق صوت (تسي) سشعر بيواتك توتر وتولّد الطاقة فكّر أشاء ذلك تمرين لضوء الأحمر التحفيزي والمصباح لموضوع هي المنحد الكهربائي بصور ضوء لمصباح الأحمر يتوهج بشكل مسنمر طوال فترة إطلاق صوت تسي إلى نهاية لرهير
- ٧ حدّ شهيقاً

٨ أصق الرهير على شكل أصوات نسي مُقطّعة أثناء رهير قم بالخطوتين التاليتين معاً

□ قم بحركات رياضية التي تمارسها - حرّك مصربك، خطّ إلى

لأمام، قمر أو غير ذلك، واجعل حركتك بطيئة قليلاً

اجعل كل حركة مرافقة بصوت نسي وتوهج في أصبح

الأحمر لتحيل، يمكنك أن تقوم بهذه الخطوة أثناء التطبيق

لمعالي اللعبة لرياضة

٩ تابع الشهيق ولرهير بحرية بالسرعة والشده لتي برنامج لها

أثناء لرهير يجب أن تطو أصوات (نسي مُقطّعة) أثناء حركاتك

دع مصباح لنوء توهج بشكل مرهق لأصوات (نسي)

١٠ ستتم بالخطوات ٨ و ٩ إلى المترو لتي ترغب ههها مندم

تشعر بالراحة أثناء لقيام بها



## لتطبيق الخامس

### المحافظة على لحضور الشخصي

يستطيع معظم نوحاظ أن يشدوا بناء مستمعهم لكن عظم نوحاظ هم أولئك الذين يهكون خذسة مستمرة بحيث أن المستمع لا يستطيعون صرف أظارهم عنهم حتى عندما يتوقفون عن الكلام إن هذه القدرة على جذب الآخرين بصيف الحضور القوي لشخصية المتحدث هي كل ملاحظة أو جملة و حركة يقوم بها وكيفية عمد من نؤلؤ بحمفه إلى بعضه الطاقة لد حلية لحارية

إن لتطبيقات ٣١٠ يعلمانك كيه بوجه طقتك لد احلية إلى معيرك لحسدية وحركاتك بريك هذا لتطبيق كيف تطور طاقة د حسه قدرة على لمحافظة على بصيفه والتكيف بحيث تستجيب لمتطلبات لأء أعني و لحضور على الأسرح

بمكانك أن تستخدم هذه الطاقة لتحسن أدك في أي موقف سوء هي عرفة لاجتماعات أو على المسرح

في البداية طبق تمرين المصباح الاحمر التحيئي. سوف تتعامل مع صورة المصباح الكهربائي لأحمر الموضوع في مكان أعوه في أسمر البطل لا تكفي أن تكون هادر ذهباً على إشعاله وإظفائه بل يجب أن تعرف كيف تنقيه متوهجاً صوال فترة أدك ليس عليك أن سبقه متوهجاً بأقصى طاقته طول الوقت بل يجب أن تكون هادر أعني لتحكم في توهجه وكأن له ممتاحاً لتحصيف لإصاءه وتقويتها

لأمر الأساسي هذا هو أن تتعلم كيفية لتعلب على الانقطاع لدي

يحدث بين لشهيق والزفير، مصباحك التحليلي يمر إلى الانطفاء لحظة لانتقال من لشهيق إلى الزفير وهكذا يجب عليك ذهباً أن نعيد صاعته بعد ذلك الانقطاع، هذا يتطلب منك جهداً صاعياً ولقد يقطع التوصل بين مستمعك لمترة مؤقتة

هذا التطبيق يساعدك على التعرف على هذا (الظلام) المتقطع هي دائرة التمس تسير لحظوات بسيطة كن تطبقها صعب وقد يكون مُجهداً من الناحية الذهنية. حاذر من المهالعة في تطبيق هذا التمرين عشرة ثواني أو عشرين ثانية قد يكون كافية للمستدئين هي النهاية سوف يصبح هذا التمرين جزءاً تلقائياً من مهارتك في لتحضير لظهور أمام الناس إن مشيرتك ستؤدي أكلها بشكل كبير

- ١ نغز قهرين المصباح لأحمر التحليلي
- ٢ أطلق لرهير وانت تتصور لصوء بتوهج شدة
- ٣ وانت تقترب من نهاية الزفير قم ذهباً بحكام التصاق المصباح بالمأخذ الكهربائي وتأكد من عدم حموته أو انطمانه
- ٤ استنشق الهواء بسور أي اضطراب في إضاءة المصباح. استمر هي ستشقي الهواء وأبق المصباح متألقاً
- ٥ انشاء قربك من نهاية الشهيق قم ذهباً مرة أخرى بدرجة المصباح قبالاً لتأكد من اتصاله بالمأخذ الكهربائي
- تأكد من عدم اضطراب الضوء أو حموته

٦ أعد الخطوات من ٢ إلى ٥ تالقدر الذي تستطيعه دون أن

تجهد نفسك

## لتطبيق لسادس

## معالجة الألم

إن البصائر المؤلمة التي تشعر بها عندما تكون متألماً هي اشارات عاجية  
للاشياء التي لا تتجاضح هذه الآلام سابضة بها تدعو العنصر لكي يرحه  
انطقة اند حية الى تلك المنطقة المتألمة عندما يركز عقبك على منطقة  
معينة هي جسدك هي لطقة لداحية يمكن أن تتوحد إلى تلك المنطقة  
لتقوم بمهمتها هي لتهدئة وأشياء والتقوية إن طول الفترة الزمنية التي  
ستمرها زوال الألم يعتمد على راحة الأداة في المنطقة المصابة

- ١ - حد عدة شهورات كاملة وعميقة وأتبعها برحمة كاملة وبطيئة
- ٢ - ركز عقبك على أي ألم يلاحظ راقب هذه الآلام ذهنيّاً بواسطة  
العد وأنت تمارس التمس بطريقه التشبيبي عد بالتتابع أرقاماً  
بسيطة كأن تعد من ١ إلى ٤ أو من ١ إلى ١٠
- أعد التتابع لكي تنجّب لارقام الكبيرة ذات المقاطع المتعددة والتي  
تؤثر على البظم ذي الانسبب الحُر

- ٣ - ستمر بالعد، لعد فترة قصيرة ستجد أن الألم قد يتناقص وأن  
البصائر المؤلمة قد تحولت إلى بصائر انطقة الداحية اسظمة  
وغير المؤلمة.



لتطبيق السابع**تخفيف الألم في الأصابع واليد والذراعين**

يمكنك استحداث لتشي يي لتخفيف لإلام العضلية في الطرفين  
على سبيل المثال إذا كنت تعاني من ألم في المرفقين استحصِر  
الإحساس ببصات الطاقة الداخلية حرّص عدة ببصات من الألم هي  
لرفق بشيه أو الصعط عليه اجعل هناك توقف بين ببصات لطقة  
وبصات الألم في مرفقك وأثناء ذلك رج طرفك كله استمر بالنفس  
بظرفة التش وسرعان ما سيجد أن ببصات لألم قد تحولت إلى  
ببصات غير مؤلمة رقب ببصات في مرفقك وأنت تعد على الأقل من  
٥٠ إلى ١٠٠ في نهاية بعد سوف تجد أن معظم الألم أو كله قد  
تلاشى. هذا يأتي محاولتك الأولى بالنتيجة الإيجابية التي ترحوها  
أعد هذه المحاولة عدة مرات وحرص هناك فترات للراحة بين  
المحاولات أعد ذلك لعلاج متى وجدت ذلك ضرورياً

يمكن تطبيق ذلك وانت مستيق أو حلس أو واقف وهي أي مكان  
مهم للممرضى أو في قاعة الحملات ما دمت يدك حرسان  
خلال هذا التطبيق سوف تحرّص طاعتك الداخلية بالمناطق المؤلمة  
وتزيل لعائق أمام سريان التيار الطاقية الداخلية فيها لنقر على سبيل  
المثال أن لديك ألم في مفاصل سبابتك اليسرى نتيجة لإجهاد و  
لتهاب لمفاصل.

١ أدق في ذلك المبنى بالطريقة التي تراها مناسبة صفوها في جيبك  
أو تحت معطفتك أو حتى تحت إبطك

- ٢ طرُق سديت السرى بيدك ليمى بقوة دون أن تعصرها
- ٦- خلال ثواني ستشعر أن سباتك يسرى ويدك ايمى تبصان معاً، أنت تشعر الآن ببصات قبك هذه لبصات التي بليح سرعتها من ٧٠ إلى ٨٠ بصة في الدقيقة هي أسرع من بصات الطاقة الداخية التي تتراوح بين ٤٥ إلى ٥٥ بصة هي الدقيقة
- ٤ رقب لتبصت المتعلقة لمدة ثلاثين ثانية
- ٥ حُف من قوة طرد يدك ليمى إلى أن تصبح مجرد إمساك لطيف ناع بركيرك لدهي على سباتك لتي تولك
- ١ سوف تصعب البصات المتعلقة بقبك لحل محلها بصت الطاقة لطيفة ذلك يعني أن دقات الصقة الداخية تسرى الآن هي بصت.
- ٧ خلال الخطوات من ١ إلى ٦ كيف تنفس بشكل طبيعي بطريقة النفس دون أن تفكر بنفسك مطلقاً أثناء مراقبتك للبصات لأنك سوف بعدل نفسك من سرعته وشدته وعدده أحياد قد رجعت إلى درجة الموقف وأحياناً تشعر بالحاجة لأحد شهقات عميقة وطويلة، دع عريبتك تقودك هي ذلك، عند هذه المرحلة أصبحت مسلحاً بتقنيات التنسيبي التي تمكّنك من الاستجابة لحثك إلى التنفس
- إذا بدأت بصت الطاقة لدخلة بالحبوب سريعاً حد شهقات عميقة وطويلة وأنتها برهات مطولة تفوت البصات مرة ثانية

٨ إذا شعرت أنه لم يعد بمقدورك التركيز و أن البصبات قد قامت بعملها، توقف واسترخ

٩- خلال خطوات من ٦ إلى ٨ سيكون الألم في سببتك اليسرى قد بصاعل أو حتى بلاشي بهاباً على الرغم من روال الألم قد تشعر بالتعبس في صبعك اشي أصابعك اليسرى عدة مرات ومسحها بيدك اليمنى

١٠ تابع مهنسه هذا التطبيق عدة مرات لتخفيف الألم في اعصاب ولوهنة هي عوبته.

يمكن استخدام هذا التطبيق لتخفيف الألم في لركبتين ولعدين وأنت هي وصعية ابلوس حيث يمكن ليديك أن تصلا بسهولة إلى هذه المناطق





## لتطبيق لثامن

## تنشيط الساقين والذراعين

إن أطرافنا لا عى عنها لحياة فعلة بالنسبة لرياضيين والراقصين  
و لعمال تُعتبر الأطراف أدوات لمدرسه المهنة حتى لو كانت أطرافنا  
بصحة جيدة لا مانع من الاهتمام بها بحال أن بطور قدرتنا عى بوحية  
طاقنا بداحية خلال أرحب وأدعاء، أولاً لنحفظ على صحتها وثانياً  
لكي نألف تسمية توحية لطاقة الدحية خلال هذه المناطق وإد  
حتحت أطرافنا إلى تنشيط أو الراحة أو الشقاء سيكون أكثر قدرة  
على القيام بهذه المهمة

ستطاعتك أن تقوم بهذا لتطبيق أثناء التفرج عى التلميذ أو  
ركوب لاصر أو لصدر أو الطائرة و أثناء حضور محاضرة أو مؤتمر  
ممن يد لم يكن أحد يراقبك قد يبدو شاذاً بعض الشيء.  
بستطاعتك ممارسة التصيق وانت مستلق في السرير وإن كن من  
أسهر عيك أثناء جلوسك تنظر بعينك إلى المسطح لشي مركر  
عليها بعين عيك

د أصبحت متمكناً من هذا التطبيق لن تحتاح إلى مساعدة بطوك  
ليوحه حركه طاهتك لداحية باستطاعتك أن توحه طاهتك الداحية  
وأن تتحكم بها بعين عيك فقط

مدمب في مكان تستطع التركيز فيه يمكنك ممارسه هذا التصيق  
بشكل خفي هي أي زمن وأي مكان

سوف يساعدك 'نظر إلى البصمة التي تركت عليها أثناء تحريكها، بعين عقلك، أن تنظر سيساعد على إحساس بالبصمات و 'لومصات' صوفية في تلك البقعة

عندما يتألف عقلك وحسبك هذا التطبيق ويتعودا عليه بإمكانك أن تجمع خطوات من ٢ إلى ٦ مع الخطوات ٧ و ٨ أي بإمكانك أن تدرس الطاقة لدخول إلى الأعلى والأسفل في كل مساهمة معاً بإمكانك أن تفعل الشيء نفسه في ذراعينك.

١ بدأ بالتنفس بطريقة التنسيبي واستحضر اشعور بمسحات لمقاومة الداخلية في أسفل بطنك

٢ انظر إلى أعلى سابقك ليمنى

٣ ركز بعين عقلك على نفس البقعة في على سابقك ليمنى

٤- نفس عدة مرات بطريقة التنسيبي وأنت تركز على الشعور في تلك البقعة من سابقك قد يكون ذلك الشعور على شكل سمعة داخلة أو مصدات من الضوء أو أي إحساس آخر.

٥ باستخدام كل من بصيرتك الداخلية وخطرك لخارجي قم ببطء وصولاً إلى الكاحل والقدم وأصابع القدم قم ذهنياً بتحريك هذا لإحساس على طول الساق وتوقف كل عدة سنتيمتر ودع ذلك الإحساس يبعث وانت تعد من ١ إلى ٢ أو من ١ إلى ٤ تمهل أكثر عند القدم وأصابع القدم بزيادة عدد البصمات عند كل بقعة نصف عشر.

- ٦ بعض الطريقة أعد لإحساس من اصبع يدريك إلى لأعلى باتجاه أعلى ساقلك اليمى (أعد الخطوة الخامسة في الاتجاه المعاكس)
- ٧ - نقل الآن بصيرتك لداخلية ونظرك الخارجى إلى أعلى ساقلك اليسرى
- ٨ ركز وطق الخطوات من ٢ إلى ٦ على انساق يسرى
- ٩ - وجه طاقتك الداخلية باتجاه لواء ودعها تنبص هناك لمسة ستريح واستريح لمدة دقيقة
- ملاحظة قد ترغب في إنهاء التمرين عند هذه النقطة أو قد ترغب في الاستمرار ببسبب ذر عيك بالقيام بالخطوات التالية.
- ١٠ وجه الإحساس بطاقتك الداخلية من يوتك إلى هادئة رهنتك (إذا كنت ستتابع هذا التمرين بعد توقف قد تحتاج بدء بهذه الخطوة إلى شمس عدة مررت بطريقة لنشى بي لكي تشعن طاقتك الداخلية)
- ١١ صاع يدك اليمى في حصىك نظر إلى على در عك اليمين (على مستوى كتفك اليمين)
- ١٢ ركز عين عقلم على رات القبعة التي تنظر إليها هي أعلى در عك اليمين
- ١٣ ركز على شعورك هي تلك بقبعة قد يكون هذا الشعور على شكل بصوت أو نبع داهته أو نضاب من الصوت أو أى إحساس آخر
- ١٤ باستخدام كل من بصيرتك لداخلية ونظرك لارجى وجه هذه البقعة الصغيرة من لإحساس إلى أسفل در عك اليمين وصولاً

إلى معصمك ويدك، واصل يدك قم دهيأ بتحريك الاحساس  
إلى اسفل الذراع ونوقف كل عدة سنمترات ودع ذلك الاحساس  
يبصر وأنت بعد من ١ إلى ٢ أو من ١ إلى ٣ تمهل أكثر عند اليد  
وأصابع انبذ بزيادة عدد الحركات عند كل بقعة تمهل عندها

١٥ بعكس الطريقة أعد الاحساس إلى أعلى كتمك لأيسر (أعد  
لخطوة ١٤ في الاتجاه المعاكس).

١٦ انقل الآن بصبرتك لخطبه ويطرك حارحي إلى أعلى سرعت  
ليسرى (عند فتحات الأسر) صنع راحة يدك اليسرى هي حصيك،

١٧ ركز وطبق الخطوات من ١١ إلى ١٥ على لساق يسرى

١٨ أدر رأسك بدوثر كبيرة ٥ مرات باتجاه عقارب الساعة و ٥ مرات  
بعكس اتجاه عقارب الساعة صنع بيدك فوق الحرة السفلي من  
بطبك

١٩ تنفس عدة مرات بطريقة التنشي بي ثم سترج  
ملاحظه اذا فطعت "حدم" خلال القيام بهذا التمرين مارس  
تنفس البطني عدة مرات لكي تثبت وترسي طبعك الداخلية  
بأسطه هناك بعد ذلك أن تتابع أي نشاط تريد القيام به



## ١٢٩ تطبيق لتاسع

### كيف تجعل صورتك مليئة بالحبوبة

رتحت بما فيه الكفاية وارتديت لباساً لائماً مع ذلك مارلت تشعر بالتمب والانهماك وبمعتقد أنك مسوئلاً ولا تظهر لكثير من الحبوبة  
نت في طريقك الآن إلى اجتماع مهم أو جلسة تصوير أو مقابلة أو حفلة، وتريد أن تترك بطبعاً قوياً بمحرد ووصولاً حراً هذا التطبيق سوف تشعر بمسك محتلاً وهذا الاختلاف سيلاحظه الآخرون.

١ شعر طاقتك الداخلية بالرغبر الكامل وشهيق لطويل وعميق،  
تحيل بمسك تشتت شق عطر الزردة لمصغله لبيك وأنت تتنفس من  
فمك سحب لعطر إلى أعماقك واحسسه لهذه ثواسي نفس ن  
تطلق الذهب ابطيء

٢ تنفس ثلاث مرات وبت توسع وتنفس لجبر السعبي من بطنت  
عمد

٣- حد شهيقاً طويلاً آخر من لعطر وكرر الخطوة الأولى

٤ كرز لحطوتن لثابيه والثالثة مرات

٥ سوف تشعر بالدهاء هي وجهك وستبدأ طاقتك الداخلية بالسر  
حبص أمتك وعييك دع البصاة بطوف في أنحاء وجهك ولنتك  
ودرة لسانك وشمتيك سوف تشعر بالانسانمة ترتسم على  
مخيلك وبوجهك يتوهج بألقاً

٦- حد شقيقاً طويلاً ثم أطلق رهيرُ نطناً وكاملاً

٧- أنت تحسن لأن أو تصف أو نمشي واثب ومثانماً حافظ عي  
طافتك بد حبة نابضة في وجهك ومن حلال عينيكَ إلى أطول  
هترة ممكنه ع تبدو رائعا!



## ١ تطبيق لعشر التقلب على الأرق

يمكن تطبيق التمسس الصحيح كمساعد على نوم من خلال التطبيق الأول، تمرير الاسترخاء. إذا لم يكف ذلك، يُتطبيق التمسس أفكارك لرائقة بالتركيز على تمسك البطني.

في حاجة الناس إلى نوم تحتلف من إنسانٍ إلى آخرٍ والتمسس بطريقة النسيجي من يجعلك تنام أكثر من لمتيرة التي تحتاج إليها بشكل طبيعي.

١. تمسّس بعنق لتحرك من لها ليواة (الحرء لسمي من لبطر) ولكي تشعر بالإحساس بالنص في ليواة (حرط تمرير لقمع واسون لتحسين المشروح في لصمحة رقم ١٥ هي لصمحة الايكلمرية (المترحم).

٢. إذا كنت تحماح إلى مزيد من لتحريض لكي تشعر بالإحساس بالنص قم بتحريك لحرء اسفلي من بطنك بصوة إلى الداح والجارح من عشرة إلى خمسة عشرة مرة بفس بظلك اثناء لزهير ووسعه اثناء الشهيق.

٣. عندما تبدأ بالشعور بالإحساس بالنص ذكر مشهك عليه

٤. عندما يقوي الإحساس بالنص بالتدريج هبه بضعى على لإحساسات لأخرى حرط هذا لإحساس إلى ججديك أو أصابع

قدميك تحيئ هذه السصابات كمقعدة طهوبة وليس كمقاعاب  
 متمحرة بدءاً من صور لمقاعاب المتمحرة لها تأثير مهيج لاحظ  
 أن تنفسك سوف يخفت ويتباطأ تدريجياً وكأنه يعسر هذا  
 الانحسار ينتج شعوراً مهدئاً يسعدك على الاسترخاء

٥ عندما يسمعك شعور بالألم أو عدم الارتياح من النوم نقل ذلك  
 للإحساس النابض من ذواتك إلى البقعة المصابة ودعه يخف للألم  
 لوجوده فيها

٦ استمر هي مرتبة السصابات بعدها من ١ إلى ٤ مرات ومرتب  
 وسوف تسغرق في نوم بسرعة.





## لتطبيق الحادي عشر

### تخفيف الآلام العازات في البطن

تحدث آلام العزات غالباً بسبب الإفراط في الطعام أو لتوتر لعصبي. هذا التطبيق يؤدّد دفقات من طاقته لئلاّ تخفف هذه الآلام. ملاحظة مهمة نؤكد من أن الآلام التي تعاني منها ليست بسبب مشكلة قلبية أو التهاب لثثة الفودية أو التسمم بالطعام أو أي حالة أخرى تستدعي تدخلاً طبياً عاجلاً

١ ولّد نبضات الطرفة لداخلية استخدام الشمس بطريقة تشيبي

٢ نظر بعين عقبك لى مكان الارعاح في معدتك ركّز على ذلك المكان لعدّة ثوانٍ حتى تشعر بالنبضات فيه.

٣ رف قلب النبضات حتى تسع من جهتين إلى مئة نبضة

٤ - بإمكانك أن نصعّ حثيك. إذا كانا دافعتين على تلك البقعة

إن دأهما سوف يقوّي النبضات سوف تشعر بأصوات امعانت في المنطقة المصدية قد يطلق بعض العازب وستشعر برتجاج كبير



## التطبيق الثاني عشر

## تخفيف الاحتقان في الأنف أو الحبوب

بمجرد أن تشعر بالارتعاج قم بالخطوات التالية

١ بعد أن تعطس أو تفتّ ركّز على الشعور بالبصبات في جهة وأنتك

ملاحظة لكي تشعر بهذه البصبات بدون فتّ أو عطاس ابدأ بالتركيز على عقلك على السعة المصبة ثم نه

٢ لاحظ نظم البصبات وزاوية

٣ في نفس الوقت قم بتقوية بصبات الطاقة الداخلية بواسطة تنفس بطريقة الشثي بي

٤ ستستمر بهز قبة البصبات حتى خمسين أو مئة نبضة، ستشعر بعدها بالارتياح



لتطبيق ثلاث عشر**التخصيف من دوار الحركة**

بمجرد أن تشعر بالدوار قم بالخطوات التالية

- ١ ستحضر اسعور عصيات لطيفة ان احسبه بواسطة التمس بطريقة الشبيبي
- ٢ رقب لبصاف في جبرء السفلي من بطك لمدة عشرة إلى ثلاثين ثانية على الأقل.
- ٣- ركر بمكيرك على أكثر المصق ارجحاً في بطك ومعدنت وحقق وفعل النبضات في تلك المناطق
- ٤ ستمر هي مراقبه تلك البصاف حتى تشعر بالراحه
- ٥ تفسر بعمق ثم ستخرج يمكن تكرار هذا التطبيق بحسب لضرورة



## تطبيق لوائح عشر

## تحسين الكلام (إخراج الأصوات)

كل حرف صوتي تطلعه يحتاج إلى طريقة معينة هي لزهير  
من المهم أن يدرك الصلة بين ضبط طريقة لزهير و سياج لصاغة  
الداخلية بـ الصلة بينهما يتم إلى حد ما بشكل عريري وسون جهد  
واع ولكن إذا تم دعم هذه الأصوات بالطاقة لداخيه شكل استمائي  
في ذلك سيصيف الكثير من الصعوبة إلى هذه الأصوات مما سيساعد  
على إصلاح الصوت لمطلوب أو رفع سوية لصوت العادي

يجب أن تستخدم لطاقة لداخيه بشكل مناسب للحصول على  
لصوت الذي نريده سون أرباك أو لصاغة لجهد أو تسبب للأدى  
بـ لأشكال التالية لرقمة من ٨٧ إلى ٩٣ سببت مواقع الصاغة  
الداخلية المركرة التي تحتاحها لإخراج أحرف صوتية مختلفة يتبع  
استخدامها في اللغة الإنكليزية وهي السمات الأورس تستخدم هذه  
لأشكال كدليل بوجه طاقتك لداخلية إلى موقع المناسبة

إن التطبيق التالي سبب عدك على زيادة كموتك لصوتيه  
بدأ بصوت «a» (كم تلفظ في كلمة Father وانظر إلى الشكل ٨٧  
و بت تحيين جدك وكأنه يرمي مجوف كبير (لاحظ أن الشكال ٩١ و  
٩٢ يظهران الوجه الحلمي للجدع)

١ حد شهيقتاً عبقاً بصراً إلى اسم لرمين حسب مادي التثني بي

٢ صج فمك بشكل و سع اسعداً ليلطلق بصوت (هام)

تؤكد من تمدد هكبت ليس هي الخدعة هفط وإنما على طول المسافة الممتدة إلى مصصي لعدك بحيث تكون أساس البرحي العلوية و لسملية مباعدة عن بعضها ومتوازية تقريباً

٣ رهر وأب تطوى صوب (هاه) وكأن الهواء يهتر في اليرميل لفارغ هي بمس الوقت تحيّر المسمطة لمطللة في الشكل رقم ٨٧ وكأبها مقطّع يمثل موهة حروح الهوء من اليرميل تحيل الهوء يتحرك من خلال هذه الموهة وانت تطبق رهيرا طويلاً مستمراً وتهمس بصوت (هاه)

أعد هذه الخطوة عدة مرات







سيين لمثال أن تقول هي نفس واحد هاء هيه هاه هبه هاه اشاء  
 جراح هذه لأصوات درّب عين عقلت على بصوّر طاقة النواة هي مواقع  
 لمجموعة في الشكلى ٨٧ و ٨٨ وبذل هذه المواقع اشاء ببديل الأصوات  
 نفس لطريقة يمكنك أن تخرج الأصوات التالية هاه هيه هي  
 هوو هوو هي هيو أو أي مجموعة من الأصوات تلي حائلك على  
 سبيل لمثال إذا كنت تجد صعوبة في لفظ أو عداء كلمة «إليكموه» تدرب  
 على خروج الأصوات التالية هي هوو هي هوو هي هوو حتى  
 يسهل عليك إخراج هذا لحيط من لأصوات  
 عندما تخار صوتاً معيناً وتمارسه فربما تطور وتنموي منطقة معينة  
 هي حذمك.

إن الحروف لصونية بشكل العمود المقري للكلام والعناء وعندما  
 يتم انطق بها بشكل جيد سيكون فرصة الحروف لجامده في البرول  
 هي مكبها المناسب أفضل بكثير





## ١ تمرين الحروف الصوتية المبسط

إن السحرة التالية لمبسطة من تمرين الحروف لصوتية لسابق  
يمكن استخدامها مساعدتك على تحريض مباحث معرولة من الحد  
لتشيط لطافة الداحية واستحصار الاحساس سميات هذه الطاقة

١ تنفس بعمق مستخدماً المبدئ لى تعلمها فى هذا الكتاب  
راحم واحداً أو أكثر من التمارين لتحلية التالية قطارة العبي  
لحوص والسالوة، الحس

٢ فتح فمك ستعداد لإطلاق صوت (هه) بشكل هامبر نأكد من  
ابعاد فكك عن بعضهما نيس فى الأمام فقط وبما فى كل  
لمسافة المؤدية الى مصصلى نك بحيث تكون الرحي الطوية  
و لسعلية متوالية تقريباً.

٣ ربح لسبك وضع دروة لسبك حدى سبابك الأممية سسميه  
رهر الهواء وأست تطلق صوت (هه) بشكل مستمر  
فى نفس الوقت لصور الشكل رقم ٨٧ ونحيل لمطقة المظلة  
وكأنها فتحة يجرج منها الهواء تصور ان الهواء يساب فى جددك  
عبر تلك الفتحة أثناء إطلاق صوت (هه) بشكل مستمر وهامبر  
عدم تقوم بهد الأمر عدة مرات سوف تشعر بحرارة حميمة فى  
لمناطق المظلة من الشكل ٨٧

مستخدم الخطوات الثلاثة السابقة لإطلاق كل الحروف الصوتية  
المشروحة في الأشكال من ٨٦ إلى ٩٣ بشكل هامس ومستمر.

شء إطلاق كل صوت من هذه الأصوات تحيّل لصورة النسي تتوفق مع الصوت الذي تطلقه نأكد من اسباب لهُوء من خلال المضيق كُظْلَة هي كل شكل من الأشكال

۱. کُلّ هذه الأصوات يمكن إخراجها بشكل متتابع في نفس وقت  
على سبيل المثال يمكننا أن نخرج هـ -هـ- هي - هو - هيو - هيوي  
و ها- هو- هاه - هو و هو- هيو - هي - هو- هيو - هي

لكني تحصل على أكبر هائلة من هذا بنمرين تأكيد من إرفاق كل صوت بتحليل الشكل لدي يشرحه على سبيل مثال إذا أخرجت صوت (هوه) وبت التحليل لهواء وهو ينساب من خلال فتحة المناسبة هي مركز معدتك (انظر الى الشكل رقم ٩٠) فإن ذلك يسيج طاقة راحة في تلك المنطقة وسيحتمل أي إزعاج في المعدة عندما تخرج صوت (هي) فإن ذلك لا يفيد المنطقة المظلة في الشكل رقم ٩٢ فقط لكنه سيساعد على رضاء شهقت الى سباتي بعد ذلك وتسحب الهواء

لنستيقظ إلى الهواء

## إقتراحات حول استخدام ما تعلمته

الآن وقد انتهيت التمارين وبصيقات مبادئ لتشي بي والتمارين التحليلية، موصوفة في الحرث، الثاني و الثالث فلا بد انك ست نظاماً لتتمسك عميقاً وفعلاً سبدعم النشاطات التي تقوم بها أنت بسبر الآن في الطريق الصحيح نحو تحقيق لهدف الاساسي من التشي بي وهو الحصول على أكبر فائدة ممكنة من كل نفس تستشعها أثناء استمرار في تطبيق مبادئ لتتمسك لعميق على نشاطات اليومية تذكر أنك كلما مارسنا التمسك باتجاه لخواة حرث مزيداً من الطاقة وأصبح جاهر لاسنجد مها بتحرير لخواة بشكل منتظم ومتكرر بواسطة التمسك لعميق المناسب ستولد طاقة تحسن من جودة ذهنك ومظهر جسدك

تذكر أنك كلما مارسنا المزيد من التشي بي أصبحت أكثر تلاءماً مع التمسك وأكثر قدره على مهارة لتطبيقات بسهولة إن لاندفع ولتركيز والمثابرة ستؤدي لمارها لأنه عندما يصح التشي بي عادة عندك ستكسب الجهد والرشاقة والتألق والهدوء

بعد أعدت كل التمارين في الجزء الثاني بعينه لتحقيق عيب معينة. الآن وقد تمكنت من هذه التمارين تستطيع أن بشكل ربماحاً خاصاً بك تكرر فيه التمارين التي وجدت فيها فائدة مميزة وستطيع أن تصع هذه التمارين في تتابع مختلفه إن ساعدك تمرين تحليلي معين على التمسك بطريقة لتشي بي استجده بشكل متكرر حتى يتناقص معوله ثم اسبده بتمرين حر أو اخرع تمريناً حديد

ابق مرناً ومعتولاً وعدل التمارين لكي تناسب حاجاتك

مدرس تمريناً أو اثنين قبل الأحرار، تريح صحتك المصنعة أو كلما شعرت بحاحتك إلى حجرة دافئة من لطافة  
 في استثمار دقائق قليلة كل يوم في هذه التمارين سوف يحدث تأثيراً  
 مذهلاً في أدائك.  
 إنني أؤمن من كل قلبي أن تتمتع بممارسة التمارين في ويكل انعوائك  
 جسدية والعقلية التي سيجلبها هذه الممارسة.



# 氣 藝

القسم الرابع

أسئلة وأجوبة تتعلق  
بالتشي يي

## حوار حول التنشئ بي

هشك! عقد وصلت إلى الجزء الرابع، جزء لاسئلة والاجوبة بعد  
صمّت سمارين الاحراء، الثلاثة الأولى

أصبح لديك الآن قضية هي الشمس ستساعدك على الوصول إلى  
أقصى ما لديك من فاعلية في عدة مجالات في حياتك  
في الجزء الرابع سوف نتعلم تطبيق تقنية الشمس هذه إلى حد  
وأنت تطوّر مهاراتك على التحلّل كما سنتعلم أيضاً الوصول إلى افق  
جديدة من السيطرة على صحتك، لحسديه والعقبة،

إذا تجاوزت الأقسام الأولى من كتاب وقصرت إلى فترة هذه  
الأسئلة والاجوبة سنكتشف مفهومات أساسية عن الشمس اضافة  
إلى نصائح ستساعدك على تطوير قدرتك على الشمس ابطن

مع نشر بطبعه الثالثة من كتاب من الشمس أتيحت لي الفرصة  
لأشرح لقرائي طرقات جديدة وشخصية جديدة للاستفادة من التنشئ بي  
صحيح أنني علمت لعدد من ثلاثة عقود وعقدت الكثير من ورشات  
العمل لمساعدة الناس على تطوير تفكيرهم في الشمس إلا أنني لا  
استطيع أن توقّع مقبله كل واحد منكم شخصياً لذلك أحيار الافص  
هو إقامة حوار في هذا الكتاب من خلال استخدام الأسئلة والاجوبة  
إن لتعليم والتعلم عملية ذات اتجاهين ووراء أن أوسع هذه العملية  
لتصبح دائرة من التعليم والتعلم بين العديد من الاسئلة المطروحة في

القسم الرابع تم طرحها عليّ أها استلهمها من قبل طراني أو المساهمين  
 في ورشات العمل التي أقيمتها وهناك أسئلة أتت من قراء الطبعة  
 لسابقة من هذا الكتاب. إن جواباً عليّ واحد من هذه الأسئلة قد يكون  
 هو ما تحتاجه بالصيغ وقد يؤدي إلى نتيجة كنت تسعى إليها بعمق



## اسئلة واجوبه

إد تبتهت جيداً إلى الأسئلة الخمسين التالية و حوبتها سوف نهم  
 لمشاكل التي اعترضت لأحرين أثناء ممارستهم لتنفس  
 بك كالمبدئ أو أستاذ أو معالج هي المستقل ستستفيد من هذا نهم  
 هي مساعدة بملك ومساعدة الآخرين.  
 إن لمانه ناله تعرف كل سؤال و جواب نهم ووصف مختصر  
 لمحتوى السؤال

١-مبادئ التنسي بي.

٢- ما هي التنسي

٣- التنسي و ندين.

٤- هل التنفس عريضة طبيعية؟

٥- أخطاء شائعة في تنفس

٦- علامات التنفس السطحي

٧- هل يوجد فواص بين مرات التنفس؟

٨- شرح التنفس لعميق الصحيح

٩- شرح التنفس لغير صحيح باستخدام لكتمين.

١٠- التنفس غير الأنف والسم

١١- تلوث الهواء.

١٢- تأثير اللسان الذي يسد مجرى الهواء.

١٣- التعامل مع حساسية لثة

١٤- تؤثر الفك السفلي والعق



- ١٥- التخلص من احتقان الأنف
- ١٦- آلام الحسم والتقدم في السن.
- ١٧- ألم أسفل الظهر.
- ١٨- هي كورسي المتحرّك.
- ١٩- تنمّح الرئة
٢٠. لريو
٢١. لدحن
- ٢٢- تربية الأولاد والتشي
- ٢٣- ملامة تحبب نفسها
- ٢٤- ضعف السمع
- ٢٥- أحطار مهية
- ٢٦- الصوت الأجلش
- ٢٧- لغة الحسد
- ٢٨- تؤثر الجسم
- ٢٩- الذين ينعلمون مع الأجساد
- ٣٠- توقف التنفس
- ٣١- اللهاث
- ٣٢- تعزير بربصات
- ٣٣- القلق لدى تسبه رُحمه لسير
- ٣٤- تنظيف الرثثير.
٣٥. لارق
٣٦. لبقهة

٣٧- ستنشق لروائح العطرة

٣٨- التمارين والتنفس

٣٩- تركيز

٤٠- شدة الصوت

٤١- لحجل

٤٢- لكلام و لتقدم هي لسن

٤٣- لتنفس المسموع

٤٤- لوصعية

٤٥- التنفس العميق الكبير و لصغير

٤٦- مغن و زهية لمسرح

٤٧- عازف البوق

٤٨- صاحبك

٤٩- وسيله للإدعش السريع

٥٠- سؤال لمؤلفة



١ هل نصيب لتشي بي الموصوفة هي كتاب من لتقص مشبهة بديعا

أو لقي شي أو لنشي كع أو غيرها من الرياضات الأسبوبة؟  
لنشي بي هي عبارة قمت أد بصياعتها وإذا ترجمت بشكل حرفي  
فهو تعني من لتقص أي أمر يتعم الميام به بشكل جيد يتحول إلى  
من، إن رسالتي و صحة جداً تبفس بشكل جيد وسوف تأتي المهارات  
و بعد ذلك الأخرى بعد ذلك بدون هذه المهارة الأساسية لن يكون هناك  
أراء رائع ولن تكون هناك صحة رائعة

فكر بالأشخاص الذين يتخصصون بشكل رائع لرياضيون المتخصصون  
ولاعبو أنواع وباهراتي وسر يساندس الذين يمكنهم القيام بموز  
تدهش وتلهم المستمعين

صاعة إلى مواهبهم ومهاراتهم الواسعة فيهم قادرين على التحكم  
بشكل كبير في أنفسهم

بصنعة ثقافتنا المزدوجة والتعريف والتجربة جمعت لتصبح  
والمصاهيم من الشرق والغرب لأخرج من التقص أو لتشي بي، إن التشي  
بي عبارة عن طريقة بسيطة لأكساب تقنية في لتقص تضمن لك رد  
كافي من الأكسجين والتشي ومعرفة كيفية استجدها بشكل جيد، إن  
من التقص هو مهارة يمكن اكتسابها ولا يحتاج إلى عشاق أي فلسفة  
كغيرها من الرياضات القديمة،

إن التقني كع والتشي والسوغا والمثون القتالية عبارة عن  
رياضات قديمة، إن تقنية لتقص التي ستتعلمها من من التقص تعز  
كل هذه لرياضات العظيمة وهي لا تعارض مع بعضها أبداً

كل رياضات الأسبوعية الصديقه متعلقه ببعضه وذات هدف واحد وهو الارتقاء بالأسس جسدياً وعقلياً وروحياً وكلها تتطلب التنسيق بين التنفس والحركات الجسدية

وكلها تعتمد على الطاقة الحميئة والمهمة جداً لمسماة بالتنشيط أو لكاي أو البرانا تحتل هذه الرياضات عن بعضها في الأمور التي يركز عليها وطريقة مقاربتها.

□ تركز التاي تشي على النتائج لمستفاد من حركات الجسم لمصبوطة احترعت لتاي شي وتعرف أحيانا باسم ملاكمة خيل كمر أساسي له علاقه بالنشي كنع. هي لعمود لأخيرة أهتمت بتطبيقات هذه الرياضة في الدفاع عن النفس بسبب لاهتمام الشمسي بتطبيقاتها في تحسين لصحة.

□ يركز النشي كنع على نتائج ضبط العقل إلى نشي كنع عبارة عن ضبط طاقه نشي وتحريضها وإدراجها ضمن لجسم ويتحقق ذلك بالتنفس الصحيح وحركات لصحيحة والتأمل □ تركز اليوغا على لصحية الروحية والمسمية وعلى السيطرة على جسم والعقل إلى تمكن من التنفس الكامل هو جزء أساسي وحيوي لممارسة اليوغا.

٢ ما هي التنشيط؟

هي ممارسة التنشيط كنع تمثل كلمة نشي الطاقة الأساسية للإنسان وللكر، نعلم النشي كنع يمثل لحياة الصعي والتأمل وحركات جسدية تمكن الإنسان من التنفس بطريقه لهب تاي أو التنفس من وإلى مهد

البواة يتج عن استفس بطرقة الر ناي توب و تحريص لطاعة  
لنحصل على الصحة والسعادة

كمعية تقيدية ومعنة لصوت فى الثقافة العربية التقيدية لأكثر من  
ثلاثة عمود صحتْ معهسة بشكل كامل فى لنفس العميق بواسطة  
الحجاب الحاجز و لى أصبح جزءاً من حيدى لا أستطيع لعيش بدونه  
إن بسوة كنشاه مشابه بين نفس بطرقة نشى كعب والنفس اشاء  
نعباء أقبعنى أن تقسة لنفس علميه تتحور الثقافات و لأدما

ين استخدام طاقة لنشى ليس مرأ جديدأ هي لثقافة لعربية كل ما  
فى الامر هو أن هذه لطاقة لم تُعرف و لم تُعطى سمأً إن المعين  
و لرباصين و قصي لىالبه الكبر وحنى لمحاربين و لمعالجين هي لثقافة  
عربية ستخدمو هذه الطاقة الداخية الحيوية لتحقيق بطولانهم.

لقد عمدت كمعية على اسعاف مع شعور د حى خاص يتدهو من  
خلال صوتي، وأن سخدم هـ الشعور هي دمج لحمل وتلوين طبقات  
الصوت، هذه الحيوية الخاصة بسعدني على توجيه مشاعري وتعلمني  
أكبر من الحياة وأن على خشبة المسرح

معظم المعين يالون وجود هذه لموه لغير مرئية لكنها لم تُسمى  
ابدأ لم اسمى لى سمية هـ لشمور إلى أن جربت تأثير النشى كعب  
أدكت فحة كل تلك الساش التى حصلت عيه وحافظت عليها من  
خلال طاقة التش بها طدهه النشى ذاتها التي يستخدمها الأطباء  
نصبيون التقيديون هي العلاج، عندما نوحه طاقة لنشى إلى خارج  
نعر من أداء الإنسان وعندما نوحه إلى الداخل يهدى الجسم وشفاه

بحسب مبادئ التشي كنغ فإن لكل إنسانٍ هي هذه الحياة طاقة مكونة من نوعين التشي ما قبل ولادة والتشي ما بعد ولادة، إذا نزل التشي ما قبل ولادة، والمعروفة بالتشي لأصية مد لحظة حمل أمهات بنا وتكمب التشي ما بعد الولادة من المصدر الطبيعي بها هيها العدم والهو ولاء بها تقوى تشي ما بعد الولادة بواسطة العيش المنظم وحركات العقل والجسد هادفة تُعبر طاقة تشي الدخمية المركبة الأساسية بحفظ على صحته والقيام بكل نشاطات وبنوع لتشي يموت الإنسان

لقد جعلت الأبحاث العلمية الحديثة تعريف التشي امرأ سهلاً أصبحت هناك أجهزة حساسة مخصصة بقياس وتراقب،

نشاط تيار ب انتغني اتي لم يكر بالامكان تحديدها سابقاً

إن الاحهرة اتي تحدد ضوء الاشعة تحت الحمراء تلتقط صور لطاقة التشي لمبعثة من أيدي معارسة التشي كنغ إن استخدام التشي هي العلاج ثم تأسيسه هي لخص من آلاف تسين وقد يلعب اليوم دوراً مهماً في العلاج لعربي المعتمد على نعم

٣- هن يتعرض من التشي مع أي ريدة وهن له علاقه بديلة ما  
إن تشي عبارة عن عنصر غير مرئي مثل لرياح أو البرد والسحابة عندما تحري طاقة تشي هي الجسم بقدر واعر فإنها تمثل الصحة هي حين أن نقصها أو توقفها عن تحرير يسبب لمرض

إن حالة انتشي بحاص ب تمثل حالة الجو هي داخل كما أن التسيم والنصوء يؤثر على الجو المحيط ب إن التشي يشبه الشمع التي تشرق هي داخل وهي أساسه لمحافظة على صحته لعقلية و تحسديه

اكتشف الصينيون التشي قبل عام ٢٠٠٠ قبل الميلاد في عهد  
 لامبر طور الأصغر، إن لتوثيق الماريحي لظاهرة التشي يعود إلى ما  
 قبل عهد لاوتسي الذي وصف التشي في (الناوي جينغ) إن تعمين  
 التشي والاستشفاء بها يجب دورٌ كبيراً في الثقافة الصينية وهي مطلب  
 تصنيفي التقليدي.

٢. التشي كنع هي وحدة من الرياضات القديمة التي نشأت من  
 الحاجة إلى تقوية وتعريف التشي بها أن التشي كنع كانت أكثر الطرق  
 شعبية في كسب لصحة ولحدة الذهنية فقد استخدمها البوذيون  
 صينيون ولهبس طاويون كوسيلة لبدء لاهداف البودية ولتناسي،  
 بالتدريج صبحت التشي كنع رياضة نظامية تمارس في أديرة إن  
 كون الرهبان السوديين يمارسون التشي كنع لا يعني أن التشي كنع هو  
 جزء من البودية أو بطوية أو أي منظمة دينية وسياسية  
 خلال حياتي ستمدت من المعتمدات والنشاطات الثقافية الشرقية  
 وعربية بدون أن أجعلها جزءاً من حياتي الدينية.

بالنسبة لي تعمل الرياضات القديمة ووسائل العلاج التقليدية حياً  
 إلى جنب مع الفيتامين وحبوب الأدوية إذا تم لجمع بينهما بحكمة  
 من فكرة إدارة حدهم أو احساره وبدو حمقاء وبدل على صيغ  
 ناهق لماذا لا يكون هناك مكان لأي شيء يصيدنا بعض أنظر عن أي  
 روية من هذا العالم قد حاءة من طرق الاستمدة من طاقة التشي أو  
 التشي ذاتها لم تعد مرشطة بالسودية تماماً كما أن تداول الفيتامينات  
 ليس مرتبطاً بالمسيحية.

٤] لقد عتبتُ على لطريقة التي أتتس بها وأن تقوم بذلك بشكل

جيد لماذا أحتاج إلى أن تتعلم المزيد عن التنفس؟

أليس التنفس عريضة طبيعية؟

إن التنفس هو عريضة طبيعية لكن ذلك لا يعني أننا نقوم به بأفضل شكل ممكن، دائماً هناك مجال لتطوير لقد تعلم الإنسان تحسين الكثير من النشاطات العريضة لقد تعلم أن يركض بشكل أسرع وأن نهمز إلى رتماع أعلى أو نمشي بشكل أفضل وحتى أن نمص بشكل أكثر فاعليه بما أن النفس هو حياة ويجب علينا أن نسعى كل لحظة لنمسي على قيد الحياة ألا يجب أن يكون التنفس أهم عمل نقوم به؟

إن التصرفات العريضة هي تلك التصرفات التي يمكن أن تحدث دون أن نتفكر بها يمكننا أن ننفس دون أن نعرف كيف يحدث ذلك ولكم ممتصرص لنا احتجب إلى التنفس بشكل مقصود ولكن لا نعرف كيف نفعل ذلك

إذا رقت شخصاً نمشي من معونه هي تنفس أو بدأ عابت أنت من صعوبة في التنفس ستعرف كم هو أمر مرعب أن يحدث بقطاع في نفس الإنسان. إذا تهكمت من فن تنفس سوف تصبح أكثر استعداداً لمواجهته أي مشكلة صحية يعيق قدرتك على التنفس وعندما نعرف كيف بدأ نفس ونحكم به باسطةعت أن نتحكم بالأمور لأخرى هي حياتنا

إن التنفس هو أهم عمل نقوم به لأن نقوم به في كل لحظة من حياتنا إن لطريقته التي تنفس بها يؤثر على صحته كل شيء في أحسادنا وعلى كل شيء نمكّر به أو نشعر به أو نقوم به كل واحد منا



يتنفس حوالي ٢٠ ألف مرة خلال ٢٤ ساعة . بد تحسناً شيئاً قليلاً مع كل نفس تحيل الموائد المتركمة التي ستحصل عليها .

عندما يقوم بالأفعال العربية كالمشي والكلام بشكلٍ غير صحيح فإن الأشخاص المحيطين بما سيلاحظون ذلك وسيكتشفون أخطاءنا ولكن بدلاً من يلاحظ الآخرون لطريقة التي تتنفس بها ، بل لم يحصل على ملاحظات حتى لطريقة التي تتنفس بها . كيف سيحدث تكرار الأخطاء التي تقوم بها ؟ إن تعلم التنفس والتحكم به يساعد على التحكم بقومك كإنسانٍ صحيحٍ ومعافى .

٥ ما هو ، لحظاً لأكثر شيوعاً الذي يرتكبه إنسان أثناء تنفسهم ؟  
إن أحد أكثر الأخطاء شيوعاً هو التنفس السطحي لقد خُتِ  
لإنسان لينفس بعمق أو ما يسمى بالتنفس البطني ، إذا رقت رصيعاً  
بأنما ستلاحظ كيف يصعب بطنه ويهبط مع كل نفس يتنفسه . عندما  
تكبر ينفذ الكثيرون من إمكانية التنفس العميق هذه وينتهي بنا الأمر  
لنتنفس إلى الجزء الأعلى من رئاتنا فقط .

إن التنفس العميق يعني استنشاق الهواء إلى عمق الرئتين عندما تنفس  
بعمق هذا يدخل الهواء إلى كامل رئة ما تنفس لسطحي فهو يدخل الهواء  
إلى الجزء العلوي من رئتي فقط عندما تنفس بشكل سطحي لا تستخدم  
جزء لسفلي من الرئتين وبالتالي تجد من إمكاناتهما

عندما تستخدم عبارة للتنفس البطني لوصف التنفس العميق لا  
يعني أن الهواء المستنشق يسحب فعلاً باتجاه البطن ، بل ذلك عبارة  
تعني ببساطة أن يستجيب الإنسان بطنه عندما يتنفس بعمق وقد يشعر

أشياء ذلك أن الهواء يمدد الحرة السطحي من بطنه ما يحدث هنا هو استعادم البطن لحصي لحصص الحجاب الحاحر بزيادة سعة انقباضه إن النفس السطحي هو أحد الأسباب التي تجعل كبير السن يشنكون بشكل متكرر من وجود صعوبات في النفس لكن دائماً لا تزال هناك فرصة لكي يتعلم الإنسان ويصور نفسه.

هناك حكمة قديمة تقول أن النفس الجري هو عيش جري تذهب هذه الحكمة الى أبعد من مجرد استنشاق كمه كاهبه من الأكسجين. إن الإنسان الذي يتنفس بشكل جري أو سطحي خلال حياته لا يعرف متعة وهائدة النفس العميق وسيشوقه لارتقاء إلى مستوى أعلى في الوجود بفضل حصوله على كمية وافرة من الأكسجين والطاقة إن التشي أو لطاقة الدالية الحيوية التي تعتمد عليها الممارسات الطبية الصينية وصور لثالية يمكن توجيهها إلى أي موقع في الجسم لتعديته وشفائه أو تهدئته هذا الفعل المهدئ سيخفف من الآلام والإزعاجات وسيهيئ للإنسان الاسترخاء و النوم

ستجد في هذا الكتاب عدة تمارين تحيئية مساعذك على الشعور بإحساسات معينة في جسديك إن تمرين لقطارة التحييل لمشروح في الصفحة ١٢ هي أسخه الأكليرية سوف يساعذك بسرعة على لاجسد بالتنفس البطني العميق.

قد تحتاج إلى دققة تمارس هي هذا التمرين من المتابعة

[١-] ما هي أكثر علامات النفس سطحي وصوحاً؟

هناك ثلاثة علامات واضحة لتنفس السطحي وهي

□ توسيع البطن خطأ أثناء رفعه وسحبه أثناء شهيق لكي تتنفس بعمق تحيل البطن وكأنه بالون يتمخ عنده تستنشق انبساطاً ويمنع عندما ترفع الهواء لا يتنفس لأن الهواء لا يدخل إلى بطنك فعلاً لشرح هذا الأمر عد إلى تمرين الأكورديون لتحيلي على بصفحة رقم ١٢ في السحرة الانكليزية

□ رفع الكتفين بغير مبرر أثناء الشهيق هذه النقطة تم شرحها في لسؤال التاسع.

□ سنستأنق الهواء بشكل مسموع أثناء الكلام هذه النقطة تم شرحها في لسؤال رقم ٤٣

يمكنك أن تعرف أكثر عن تنفسك يد سألتي بمسك الأسئلة التالية إذا كانت معظم لأجوبة نعم فانت بحاجة إلى تحسين تنفسك

□ هل يبتعد لسبب من سبات الأمامية عندما تأخذ نفساً عميقاً؟ إذا كان الجواب نعم راجع لسؤال رقم ١٢.

□ هل تشعر بصلاية في أسفل ظهرك عندما تتنفس؟ إذا كان الجواب نعم راجع السؤال رقم ١٧.

□ هل تصعق سبات على بعضها معظم الوقت؟ بعبارة أخرى هل تلامس اسنانك لعموية اسنانك السمية معظم الوقت عندما لا تتكلم، أو تاكل؟ إذا كان الجواب نعم. راجع لسؤال رقم ١٤.

□ هل يصعب صوتك بالحشوية بسهولة؟ إذا الجواب نعم راجع لسؤال رقم ٢٦.

□ هل تشعر بالثقل في قعصك الصدري؟ إذا كان الجواب نعم راجع السؤال رقم ٢٨

[ هل يجد ناس صعوبة في سماع ما تقوله؟ إذ كان الحجاب  
نعم راجع السؤال رقم ٤٠ .

٧] هل يمرّ تفكُّسك بمُتَوَاتٍ من التوقف؟

يعتمد الجواب على تعريفك لِمُتَرَاتِ التوقف. يتكوّن التفسس من  
الشهيق و الزفير ويمكن بصوره وكأنه مجموعة من لدوائر المفتوحة  
المتصلة التي يؤدّي أحدها إلى الآخر. قد نأخذ وقتاً للانتقال من أعلى  
دائرة المفتوحة إلى أسفلها لكنني لا سمي هذا الانتقال توقفاً

لقد مرّ لبعض بقيادة السيارة عندما يريد أن تقود السيارة إلى  
الحف و أنت تقودها إلى الأمام فإنت تصعط على مكبح وتعطى نفسك  
انقليس من الوقت لتعيير دقل السرعة، إلى حلف لكك لا نظمي  
المحرك بها عمليه مستمرة مع توقفات من أجل تبير الاتجاه يحدث  
نفس الأمر أثناء لتفسس وإن كانت هذه العملية أكثر أهمية كما هو  
الحال في لهدر و لحصد أنت لا تريد اسعجال العمليه خلال  
شباطنا اليومية نعرف بعزيرنا من يستشيق الهوى منى نرفره قد  
نبتاطاً قليلاً لكننا لا نتوقف أثناء بعض لتمارين قد نغير من طريقتك  
هي التفسس لحصول على نتائج خاصة تسمى ليها

تعيّل بحركة بطيئة كيف أنت أثناء الشهيق لعميق سحب الأكسجين  
حيث يؤلى تعبئة نفسه. إن سفسس عميق يحرّص لدوة التي يؤلى  
طاقة أنتشي وعند زفير يحرّج ثاني أكسيد الكربون وهي نفس الوقت  
نم تعبئة طاقة النشي و توحيتها لكي تقوي أو تشفى الجسم بذلك إذ

عُتبرت الوقت الذي يحتججه الأساس لتفسير اتحاد التنفس من الشهيق إلى الزفير بوقفاً يمكن القول أن هذالك فترات توقف لكن كلمة توقف قد تكون مضللة لذلك حصل استخدام عبارة تعبير لاتجاه الإزدي

٨ عندما تعلّمت كيف أوسع بطني بدلاً من تنقيسه أثناء الشهيق تعلّمت على كثير من صعوبات التنفس كيف يستطيع أن يشرح هذا الأمر ببساطة لأصدقائي الذين يحتاجون إلى المساعدة أيضاً؟

من المهم أن نفهم وظيفة عضلات البطن هي عملية التنفس تلق نظرة على الشكل رقم (١) في الصفحة ١١ هي لسحجة الانكسرية. نظر اس الحجاب الحاجز الذي هو عبارة عن شريط من العضلات يمتد لجوف الحواوي على الرئتين عن لجوف الحواوي على المعدة

يعبر الحجاب الحاجز بمثابة الارضية التي تستقر الرئتان عليها وهو يشكل قبة البطن ايضاً. لتحرك هذه القبة بواسطة عضلات البطن أو حدران البطن تتصل عضلات البطن مع عضلات الجزء السفلي من الجذع و سمل تظهر مكونة ما يُسمى في هذا الكتاب (المحيط السفي) عندما تنفس بشكل صحيح سينخفض الحجاب الحاجز مما سيؤدي إلى تطاول الرئتين. إن توسيع المحيط السفي لا يطول الرئتين وحسب وإنما يوسع أبعاد الحجاب الحاجز مما يؤدي إلى توسيع الأضلاع السفلية باتجاه الخارج وبالتالي توسيع الجزء السفلي من الرئتين

عندما تقوم بالفعل لمعاكس وهو تنقيس وعصر البطن أثناء

لشهييق فإن عضلات البصر تدفع الحجاب الحاجر إلى الأعلى الذي  
 يدفع بدوره الرتئين فتصبحان أقصر طولاً. عندما يستعني عن استخدام  
 لجزء السفلي من الرتئين أثناء لشهييق يصبح تنفسه سطحيّاً  
 عندما تنفس بشكل سطحي تدلّ جهداً أثناء كلّ نفس يأخذه  
 أثناء لشهييق يجذب الذين يتنفسون بشكل سطحي بطونهم مسببين  
 اندفاع الحجاب الحاجر إلى الأعلى ومقاومة سبب الهواء إلى داخل  
 الرتئين، وذلك يجعل من لشهية أمراً مجهداً  
 راجع تمرير الأكوريون لتحليلي الموصوف هي نصمحتين ١٣ و ١٤  
 في النسخة لاسكنيريه لكي ترى شرح هذه لعممية هناك تمرير تحلي  
 حر قد يسبب لأشخاص الأكثر دقة



## تمرين تخيلي زهرة اللوتس

تحيل برعم زهرة لوتس كبيرة قابع في سمن بطيك أثناء الشهيق  
بفتح البرعم بلطف وتدرج د حل سطر وأثناء الدفء سعلق بثبات  
وبصم أوره إلى بعضه كهد كانت  
تحيل مركز ذلك البرعم ممعماً بالمداقة وهو يتحكم في تفتحه و علاقته

[ ٩ ] را كان رجع لكتمين أثناء الشهيق هو أمر غير صحيح وقد  
يعيق لتنفس العميق كيف انتهى الأمر بالكثيرين من إلى  
كتساب هذه عادة؟

ثناء حيات وحصوصاً في سن الطمولة يقوم بشكل غير واع بتقييد  
لأشخاص المحيطين سا أصدقائنا ووالدينا وأهلنا ولأحريين  
لأسباب جيدة كثيرة يوصي الناس بشكل روتيني بأحد نفس عميق  
ويشرحون ذلك بصرياً برفع أكتافهم بما أن لتنفس هو فعل د حي فمن  
نصيب أن نمثله. ويبدو أن رجع لأكتاف هو الطريقة الوحيدة التي نمث  
بها -خطأ عن التنفس.

ربما يكون نحن قد صللنا شخصاً آخر بشكل غير مقصود برفع  
أكتافنا كعلامة على لتنفس عميق

عندما يرفع أكتافها أثناء الشهيق يقوم في الوقت ذاته بحرّ الحجاب  
لحاجر إلى الأعلى بصرًا ، مما يؤدي إلى حرّ الاجراء السفلية من الرئة  
إلى الأعلى وهكذا تقسّ سعة الرئة.

عندما تنفس بشكل صحيح يجب أن تحمض لحجاب الحاجر وذلك  
يؤدي بدوره إلى طالة لريتين . إن رفع الكتفين له أثر معاكس ، أنه يؤدي  
إلى رفع الحجاب لحاجر في الوقت الذي يبدأ فيه بالنفس

إن لتنفس برفع الكتفين له سببنة أخرى . أن تقلص عضلات  
الكتفين مع كل نفس سيعرّضك لآلام الكتفين و لرقبة والظهر وغيرها من  
المشاكل . يسمّى سوتر بقبائيته لتنفس . إن التوتر المستمر غالباً ما يطور  
إلى آلام مزمنة وعائياً ما تنتشر هذه الآلام إلى أجزاء أخرى من الجسم .  
عندّ إلى تمرير الأكوردبون التحليلي على الصفحتين ١٢ و ١٤ لكي نهم  
بشكل أعمق الجواب على سؤالك .

[١٠] أيهما أفضل للتنفس عبر الأنف أم الفم؟

لقد بحثنا على التنفس معظم الوقت من خلال الأنف يبقى الأنف  
هو المدخل الرئيسي للتنفس ، سي أوصي عادة بالتنفس من خلال الأنف  
كلّما أمكن ذلك

إن دور الفم في التنفس هو دور مهم أحياناً يستجيب النفس من  
خلال الأنف فيلعب الفم دور على سبيل المثال إذا كان أنفك محتقناً  
بسبب صديته بانركم هرب حيارك لوحيد لتبقى على قيد الحياة هو أن  
تتنفس من خلال فمك .



يحتاج أحياناً إلى أحد نفس عميق بسرعة ويكون التنفس من خلال  
الأنف والألف معاً أكثر فاعلية. أثناء السباحة نستخدم همك فقط  
لاستنشاق كمية كبيرة من الهواء. لقد عندما عب النفس من أنوفها  
وأفواهها عندما يحتاج إلى أخذ نفس سريع أثناء لحادثه لا تحس  
التمكيز بالتنفس من الأنف أو الألف بعمق عن أحد للهواء الكافي عندما  
يكون ذلك ضرورياً

به تكون قد لاحظت أن بعض تمارين الشمس قد رافقتها  
فترات محددة حول الشمس من الأنف و نفس لقد وصفت هذه  
لاقتراحات فقط للحصول على نتائج معينة

خلال شطرك اليومية مع النفس من الأنف أو الأنف معكساً طبعياً  
إن أهم أمر يجب أن ننتبه فيه في ذلك هو الأهمية القصوى للتنفس  
البطئ العميق إن التركيز على الأنف والأنف أثناء النفس قد يسبب  
توتر عضلات تلك المناطق بسبب التركيز مما يؤدي إلى تضيق ممر  
لتنفس. هذا التضيق قد يسبب أصواتاً غير مرغوب فيها. حتى  
المحدثون المحترمون و شخصيات العامة يشكون أحياناً من مشكلة  
سحب الهواء تلك بدلاً من التركيز على أنفك أو همك أثناء لتنفس قم  
بما يلي تحيل مؤجرة الأنف حيث يلتقي بالحق وكأنه فتحة قمع إن  
لتنفس العميق هو الفصح. من حل تفاصيل أكثر حول تحيّل لقمع عند  
إلى تمرير القمع واسألون التحليل في الصفحة رقم ١٥ في نسخته  
الانكليزية.

١ ] بما أن لهواء ملوث وخصوصاً في المدن لماذا يجب عليّ أن تنفس

بعمق؟

هي الحقيقة مد أن انتقلت إلى المدينة وأنا أحاول لتتنفس بشكل  
سطحي قدر الإمكان أعرف أن ذلك التلوث يصير بصحتي مد يجب  
عليّ أن أفعل؟

تكون التنفس من شهيق ولزفير. فكلّ في عمية لتتنفس على أنها  
زفير وشهيق وقاربها بفرغ علة هل ملئها مد لم تطلق زفيراً كاملاً  
لن تتجك من الشهيق الكامل.

ن تعلم الزفير كامل مهم جداً وخصوصاً مد كان الهوء استنشاق  
ملوثاً إذا أخذت شهيقاً صغيراً لتجنب الملوثات مد كميه قليله من  
لهواء ستصل إلى الجزء السفلي من رئتيك واد لم تعرف كيف تتخلص  
منها فستبقى هناك لفترة طويلة.

كثيراً ما أقارن هذا الوضع ببيع الماء الراكد في الماء الأسس يحتوي  
على الكثير من الأشياء تحيل ما الذي يمكن أن سببه لصحتك ذلك  
الجيب الصغير في لهواء لراكب هي رئتيك عندما تتعمق التنفس بشكل  
صحيح و ستعتمد كامل السعة الرئوية في ذلك سرودك بهرير من  
أكسجين وفي نفس الوقت سيصعب لك دور في الهوء في رئتيك بشكل  
كامل لقد قب أنك تنفس بشكل سطحي أفترض أنك يعني أنك سمع  
بمسك من التنفس بشكل طبيعي كما كنت تعمل سابقاً إذا كنت في  
الساق من لذين يتعمسون بعمق فقد انتقلت الآن إلى التنفس السطحي  
وذلك يعني أنك تعرض بصحتك للخطر

## تمرينٌ موجهٌ: السؤال ١١

## تلوث الهواء

١- قبل أن تأخذ بعبء البدلي بشكلٍ وحيّ جالس على الكرسي وهزّ جسمك بكامله عدّه هزّاتٍ عظيمه

٢- اهرأ أكبر كمية ممكنة من الهواء بعصر بطنك الى الداخل وارجح كلّ ما لديك من الهواء.

٣- دع عضلات بطنك تتمدد وأنت بأحد نمسا عميقا ولطيفاً واملاّ كل حر ناتك بالهواء

٤- أتبع ذلك بعدة شهقات وهرت كاسة معبداً على قدرة تحملك  
أعتقد أنك ستجد هذه الشهقات والهرات العميقة منظمّة جداً  
وممتعة إذا كنيت من تطيبو هذه التمرين راجع التمرين ١-أ و  
١-ب على الصفحتين ٣٦ و ٣٨.

٣- أحياناً عندما أخذ بشكلٍ واعي نمسا عميماً لكي أسترخي، يبدو أن

لساني يسد مجرى الهواء في مؤخره لحق وبنتهي بي الأمر ونا  
شعر بهريد من التوتر كيف أنجب حدوث ذلك؟

كثيراً ما أعتبر السان بمثابة المتيسر لدى بقيس التوتر هي جسم  
لإنسان. حد دقيقة تمحص وصعياً لسانك هل هو مسحوب إلى الحلق  
بعيداً عن سنانك الأمميّه ومتوتراً. إذا كان الأمر كذلك هانت ست  
مستريح الآن وإن كنت تعتقد ذلك هناك توتر في مكان ما هي جسمك.

إصابة إلى كونه دليلاً على التوتر فإنّ للسان التوتر قد يصبح عائقاً يمنع جريان الهواء إلى تثبيك بـ اللسان لا يجذب التوتر ويجمعه فقط لكنه يشره أيضاً

بـ التوتر في اللسان يمدّ بسهولة إلى الحلق والحنك الصوتية عندما تتكلم أو تعني ونحو تعاني من هذا التوتر هزفت تمرز الهواء من خلال الحبال الصوتية ويجبرها على الاهتزاز ويخرج الأصوات وهي هسهسه، هذه النمساوة هي أحد اسباب لأصوات الخشنة ويعبرها من الأدوات الصوتية

ربما سمعت أحدهم يقول حتى الأحمال لا يريد أن أعني بعد اليوم فذلك يؤلم حلقني»

نساعد السدس على الاسترخاء مارس تمرين إرخاء اللسان التحيبي، تدكّر بـ نواة هي مركز الحسم وهي تلعب دور مركز العجلة لدى تتلمى هضم الطاعة منه وتودع طاعة هبه هي نفس الوقت عندما يكون النوة معدة ومنطوية فإنّ نورنا العقلي والجسدي يبلع نفطة حيوية يصبح العالم عندها قلّ خطر وتهديد

### تمرين تحيبي

#### إرخاء اللسان

تصوّر في ذهنك دروة لسديك تسعد إلى الحلق حتى تصل إلى الحلق تصوّر لسديك تمتد إلى الأسفل حتى يصل إلى حلقك ثم يذهب

أبعد من ذلك إلى أن ينتهي في أسفل البطن عند البوابة حلبة دروة  
لسنك إلى الأمام إلى أن تسمع مؤخرة أسنانك السفلية لأمامية تحيل  
في بكثرة المتوترة هي فمك بسبب ودع ذلك الإحساس بالطرقة يساب  
حتى تصل إلى بؤتك استنشيق لهواء بتوسيع بطنك ودع الهواء يساب  
ببعضه وهدوء إلى الأسفل من دروة سنالك حتى أسفل المعدة، عندما  
تقوم ذلك هانت تنفس من أنوتر الموجود في كل جسدك يصح

بممارسته التمرين ٢ آ على الصمغتين ٦ و ٧ هي المسححة  
الانكليزية وتحرير التحليل على الصفحة ٥٠ السحرة الانكليزية ستمسح  
كثير قدرة على آراء لسانك.

١٢ لقد بدل طبينا لأستد واسته لحاصد بي كل ف بوسعهم ومع ذلك

مارك أصدا مراراً وتكراراً بحساسية ولام في الأسنان واللثة

هل يساعدني استخدام أنثي على اللعب على هذه مشكلة؟

إن توجيه أنثي إلى أي جزء في جسمك يحسن من حاله ذلك  
الجزء بها هي ذلك أسنالك ولثمتك من مجرتي انشخصيه وجدت من  
السهولة لتغلب على لام لأسنان واللثة التي تكون عادة على شكل اللام  
أبصه بواسطة أنثي رتب بهذه اللام واعتبرها تحديات وجهها  
بعضها واستمر بالعد حتى تتلاشى الإحساسات المؤلمة وتبقى لسانك  
المهنية هي كل مرة تشكو فيها من نصبات مؤلمة تنكث من آكل نفس  
تأخذهم يضرب جذوره هي أسفل بطنك

أثناء الرهبر باتجاه لثتك أبق نصف مرتبطاً بؤتك.

كل يعلم أنَّ الطعام شديد الحرارة أو البرودة أو الحلاوة أو الحموضة يسبب حساسيةً وآلاماً في الأساس يستفيد أحياناً من هذه الحالة بإطلاق بوبة من البصمات يشرب سائل ساحر على منبيل. أمثال ستع من هذه المرحله لحلب ثمر من صعد التثني لتحريض وتمويه حبة اللثة بمكانك أن يمرر شتك بهذه الطريقة وانت لا تفعل شيئاً سوى مشاهدة التلف.

د جح طبيب أسنانك إذا عانيت من مشاكل أكثر تعقداً

٤ هي كل مرة أكون فيها قلقاً أو متعباً، أشعر بالآلم هي فكّي ويسوّر

شديد في عضلات عني وعامي من صعوبة هي لنفس لما

بحدث لي ذلك؟ ما مشكلة التي أعاني منها؟

أوقع أنك تعاني من مشكلة طباق أسنانك عندما تتوتر، عندما

تشعر بالآلم في فكك ورفبتك في المرة القادمة اسبه إلى أسنانك وهي

هي منطقة على ففصها بفوه أم لا ل أناعاجاً إذا وجدت فكك

مقبولين أيضاً وشعرت بالطير في دينك

عندما يصلب لكس و لم بسبب لشدة انمسية ينقل التوتر إلى

لمسطق المحيطه ينقل التوتر إلى مؤخرة الفم وتصيق هتمحه الخلق مما

يعيق اسبيب الهواء أن ططق الأسن يؤدي إلى قساوه هي سقف الفم

واحدك الرخو، حتى المجازي الانمية قد تصبح صنيقة مما يؤثر على

اسباب الهواء ورسب لصوب بعدره أخرى قد تصبح انصوب أعب وغير

و صح، تحب هذه الظروف من المستحيل أن تتفلس الانسان بعق

إن هذه لأثار لو صحة لك المقول هي البداية فقط.

إن التوتر الذي يمسك بطاقتك الأساس لشديد و تقصير قد يؤثر على حالة الإنسان والحيال الصوتية وأعصاب بجمجمة وعصلات الكتفين والعمود الفقري وهكذا بعد لا حظت التوتر في عنقك فقط وقد تظهر الآخر من الأخرى إذا لم تحول عكس إليه العصبه لتي تؤدي إلى هذه الحالة

لكي تتعامل مع هذه مشكلة بشكل فعال أقترح أن تقاربه من عدة زوايا معاً طوّر قدرتك على التمتع البطني رشح احساسك بالنواة نعم كيف تحل بوحيهه نحو النواة، سيعلم هذه المهارت بالتدريج في النهاية سوف تتمكن من التخلص من هذه السلسلة من ركاسات التوتر عضلي المهدد للصحة

عندما تشعر بتوتر في عضلات الرقبة هي المرة الصادمة بعد تمرير الموجة فالمرحح يحسن على راحة سريعة

### تمرين موجة السؤال رقم ١٤

#### التوتر في العنق والرقبة

- ١ - اجلس مرتاحاً على كرسي
- ٢ - أخرج فكك السفلي
- ٣ - احسن فكك وفكك السفلي براحتيك، اجعل رحتيك مهداً نصم معصمك إلى معصمها تحت يديك
- ٤ - مسد بطرف فكك برحتيك ورؤوس أصابعك وقم بهز دقتك بواسطة رحتك إلى الأمام و خلف لكي ترحي دقتك وفكك السفلي

٥ رَكَرَ عَلَى لِحْزَةٍ لِسْمِيٍّ مِنْ مَطْبَعٍ وَمِنْ طَهْرِكَ وَسَمِعَ بِطَبْعِكَ أَثْنَاءَ  
لُشْهِيَّةٍ وَعَصَرَ لِحْزَةً لِسْمِيٍّ مِنْ أَثْنَاءِ لِرْفِيرٍ

٦- لِمَسَاعِدِ بَعْسِكَ عَلَى رُحَاءِ سَمْعٍ أَنْطَهَرَ وَيَكِي نَسَاعِمٍ مَعَ بُوَسِيْعٍ  
وَعَصَرَ الْبَطْرِ هَرْ حَمْدَكَ نِيَّوْبَهُ إِلَى الْأَمَامِ وَإِلَى الْخَلْفِ ثُمَّ مِنْ حَسَبِ  
إِلَى آخِرٍ اسْتَمَرَّ بِبَصْفِ بِحَرَكَاتِ الْهَرِّ تِلْكَ وَأَبْ تَتَمَسُّ عِدَّةً مَرَّتَ  
قَدْ تَلَاخَطَ أَنَّ سَمْعَ طَهْرِكَ يَشَارِكُ فِي حَرَكَةِ الْبُوَسْعِ وَأَسْمِيْسٍ

٧ أَنْزَلَ يَدَيْكَ وَأَرْحَمَهُمَا فِي حَصْنِكَ

٨- أَرْحَ كَتَمِيكَ بِأَرْحَحْتَهُمَا إِلَى لَأَعْنَى وَلَأَسْمَلِ

٩ أَرْحَ عَمَقِكَ بِتَدْوِيرِ رَأْسِكَ بِتَجَاوُزِ عَقَارِبِ السَّاعَةِ ثُمَّ بِالْإِلْحَاحِ  
لِمُعَاكِسَةِ عِدَّةٍ مَرَّتَ

١٠ رَاهِبَ لِمَسْخَصَاتٍ وَهِيَ تَحُلُّ مَكَانَ التَّوْتَرِ فِي فَكِّكَ وَرَهْبَتِكَ بِمَتَعٍ  
بِالشَّعْوَرِ بِالشَّوَاءِ.

١١ سَتَمَرُ بِالتَّمَسِّ الْعَمِيقِ وَأَبْ تَوْسَعُ وَتَضَعُطُ لِحْزَةً السُّفْلَى مِنْ  
بَطْنِكَ وَأَسْمَلِ نَظْهَرَ

١٢ تَحِيلُ التَّوْتَرُ وَهُوَ يَسَابِقُ إِلَى الْأَسْمَلِ وَالْأَسْمَلِ إِلَى الْكُرْسِيِّ الَّذِي  
تَحْتَسِ عَلَيْهِ سَوْفَ تَحْدُ بَعْسَكَ تَتَمَسُّ بِعَمَقٍ وَرَحَةً أَكْبَرَ هَدٍ  
تَشْعُرُ بِرَحَةٍ وَاسْتِرْحَاءٍ أَكْثَرَ

رَجَعَ حَوْبَ لِسْؤَلِ رَقْمِ ١٢ لِأَنَّهُ يَتَعَلَّقُ بِحَالَتِكَ أَيْضاً أَثْنَاءَ مِمَارَسَةِ



لتمرين الواردة في كتاب من لنفس انتبه جداً إلى التمرين ٢- ب  
 وار- هي الصفحة رقم ١٣ نسخة الانكليزية.

١٤- كثيرٌ ما يَسُدُّ أنفِي بسبب احساسيه إن التطبيق رقم ١٢ في  
 الصفحة ١٤٩ في نسخة الانكليزية في هذا الكتاب قد  
 ساعدني كثيرٌ على تخفيف الاسداد في نفسي من توحيد طرق  
 جرى نمكر أن أظنّها بحيث لا يلاحظها الناس؟

أعرف ما لديّ فيه، إن النَفَّ حلال حملة هو أمرٌ محرّج للعنية  
 ببيت طريقة أخرى تساعدك على جلب العصبية المحرّصة إلى  
 منطقة الأنف لإزالة الاسداد إذ اسدأ أنفك أثناء هذا تمرين  
 سيصعب عليك بقاء همك معلقاً، على أبة حال حزن أو انقباض شمتيك  
 عالية والسعي إلى بعضهم بركاً مسافةً للنفس

### تمرينٌ موجّه: السؤال رقم ١٥

#### إزالة الاسداد من الأنف

١- أرح ذروة لسنانك إلى الحلق إلى أقصى حدٍّ ممكن حتى تلامس  
 حنكك الرخو.

٢- ارسم خطاً بواحدة ذروة لسنانك على سقف همك وذلك بتحريك  
 لسنانك من الحلق إلى الأمام حتى يلامس الوجه الحنكي لأسنانك  
 لأمامية العنوية.

- ٢ أهد الخطوتين ١ و ٢ من خمسة إلى عشرة مرات أو أكثر من ذلك  
سوف تشعر بالحرارة في سقب فمك وسوف تبدأ بالشعور  
بالبضاضات في أنفك
- ٤ قم ذهباً بهرقة هذه النضبات وذلك بعدد ٥ وحرضها بالنفوس  
لعميو من وإلى نوبة
- ٥ عدّ إلى الخمسين و المئة أو أكثر إذا أصبحت إلى ذلك سوف يروى  
لاستدراك من أنفك بالتدريج وستصبح قادراً على التنفس بحرية أكثر

١٦ منذ دخلت العقد الخامس من عمري وأنا أستيقظ عادة في  
صباح وأنا أعاني من ألم في وتصلب في أعضائي لقد لاحظت  
أن أعضائى بعدوى من نفس المشكلة عدة ما يصحك على هذه  
الظاهرة ويعزوه إلى التقدم في السن هل يمكنني استخدام  
لتشاي بطريقة أو أخرى للتخفيف من آثار التقدم في السن؟  
لن يمكن من التحصن من هذا الإزعاج فقط وإنما ستصبح قادراً على  
تخلص من بعض المشاكل الجسمية الأخرى التي يمسبها التقدم في العمر  
فكر في التنشي وكأنها لطاقة الداخلية التي تروثك بها بطاريات  
الداخلية يولد كل طفل و بطاريته مشحونة بشكل كامل ، إنه نمو من  
مخبروت من التنشي هي كل يوم تقصيه في حياتنا إنها بعيد شجن  
بطريقتنا الداخلية بواسطة لتعدية الحيدة والمضطرابات لديه  
والجسدية الصحية كالتأم والتمرين وقبل كل ذلك لتعصن البطني  
الصحيح كما هو مشروح في هذا الكتاب عندما نأكل ونشرب ونسمر  
ونتنفس بشكل صحيح فإن بعيد شجن بطارياتنا بشكل أفضل

في سنوات شباب عديم تكون طاقته التنشي موحودة بوفرة لديها  
فإنها بدور في أحساد بشكل طبيعي دون أن يبدل بكثير من أحدهم  
نواعي عندما يتقدم في السن وتتحصص طاقة النشي في أحسادها هي  
لأثر لطبيعي هو أن يحسر نسياب هدم لطاقة من أطراف أولاً  
أصابع اليدين والقدمين ثم اليدين والقدمين ثم الرأس والأطراف  
والأرجل والساقين وهكذا

من ساعة استخدام التنشي وهدرها أثناء الشباب سيدفعها إلى التدم  
لأنه سيؤذي إلى ضعفها عندما يكبر.

من الانغماس الشديد في الأكل وممارسة الجنس وشبهات الغير  
صعبه يمكن أن يبدل طاقة التنشي سرعه إذا كنت لم تنته بشكل كاف  
خلال السنوات التي حلت من حياتك إلى كمية ونوعية طاقة تنشي  
لديك بدأ لأن بالنسي لصحيح بطريقة تمكّنك من توحيد وتوجيه  
طاقة التنشي إلى النشاط الأخرى تصبح أكثر فائدة عندما يتم دعمها  
وتصحيحها بواسطة النفس العميق

تذهب لنشي إلى أي مكان يقوده إليه عقلك بعبارة أخرى نبيع  
التنشي بارتك إن الآلام والأمراض هي الطريقة التي تبنيها  
لطبيعة إلى الأجزاء التي أهميتها من حسدك عندما تنسبه إلى هدم  
الأخرى تستطيع أن ترسل إليها طاقة النشي لشائها يستطيع أن يسمع  
لأمراض والآلام بأن يكون سائقين وتعلم كيف ترسل طاقة التنشي  
بشكل رويني عبر أحسادنا خصوصاً إلى الأطراف قبل أن يشعر لصوء  
لاحمر المندر بالخطر

إن أعراض الألم والتشنج هي الأصابع قد لا تكون الأعراض الوحيدة التي تعاني منها ربما تعاني بصاً من الألم هي أصابع القدمين ولقدمين والساقين إذا كان ذهابك مُعَبِّاً وإذا كنت مصاباً بالصداع فإن ذلك قد يسبب بحسب شئتي أو توقمها

عندما تستيقظ هي لصباح ونلاحظ الألام وببأساً في أصابعك ويديك ابقي في انسيار لعدة دقائق وقم بانتميرين التالي

تمرين موجه: السؤال رقم ١٦

علاج الأصابع المتيبسة

١ استلق على ظهرك وورحتك متجهين إلى الأسفل على حاسك

٢ أرح رحتيك وجعلهم في وضعيه لإمساك بكوب

٣ تحيل سمجة طرية جداً على شكل بيضة كبيرة هي كل من يديك

٤ اعصر هذه البيضة لاسمجية بكل ما يديك من قوة بحيث تصبح يدالك متقبضتين بشدة

٥ أبق يديك معبقتين لشدية ثم افتح رحتيك لتأخذ وضعيه الإمساك بكوب ورج البيضة لاسمجية يعود إلى شكلها الأصلي

٦ ابقي جسدك مسرّحياً و"ب تنفس" سطاء عن طريق لعن بحيث يرتفع بطبك أثناء الشهيق وينحصر أثناء الزفير

٧ أعد الخطوات ٥ و ٥ ثلاث مرات ثم استرخ. دح: احثيك يفتحن هي  
وصعبه بضمه المسترحبه

٨ لاحظ الإحساس بالنفس في يديك وأصابعك إذ لم تشعر بدلت  
أعد لخطوة رقم ٧ ثم تابع التمرين

٩ راقب انبساط بطنها حتى تصل إلى ٥٠ هدة على الأقل راقب  
مريد من العدات ١٠ كان وقتك يسمح بدلت ١٠٠ عدة هو  
رقم جيد إذا وصلت إليه

١٠ افتح رحنك ثم أعقبهما على شكل قبضة عدة مرات

١١ رج يديك ولاحظ كم هما دافقتان ومليئتان بالنفسى

١٢ صغ راحتيك بدا شئت على أي جزء من جسمك سوء كان  
مصدب أو المظ أو أوسط جدد أو أي جزء خزل لتجلب له  
براحة والشفاء. متع بمصك بذلك.

إن لتمرين الوجه الملحق بالسؤال رقم ٣٥ (عن الأرق) يمكن  
استخدامه أيضاً لكي يقوم طاقة انتفى روتسياً عبر جسمك بما فيه  
صنعت ويسيت. عد أيضاً إلى الطبوى رقم ٧ على لصمحة رقم ١٤١  
في نسخة الانكليزية في الجزء الثالث من هذا الكتاب والذي سيدلت  
كبه تشعرب بالراحة وكيف تشفى بضمه بضمه

١٧ كثيراً ما عاني من الآلام في أسفل الظهر. في كل مرة شعر فيها  
بالآلم أحد من المستحين أحد بضم عميق هن يمكنني فعل شيء  
ما مساعده نفسي؟

من الأفضل دائماً أن يراجع المصاب ألم الظهر طبيبه وأن يُجري اختبارات طبية لتمي أي إصابة فيزيولوجية. بالمقابل إذا لم تُشخص عندك إصابة وكان كل ما حصلت عليه هو حمى من المسكنات فإن تعلم من الشمس هو الأمر الحي الذي يجب عليك فعله

، تعلم لنفسك البصري المشروح في هذا الكتاب قد ساعد لكثيرين على السَّعْي على الآلام المزمنة التي يسببها التوتر العضلي وانحسار طاقة التشبي أن الشمس البطيئة لعملية لا تتطلب منك جهداً وتوسيع وتقيص البطن فقط لكنه يقتضي إشراك محيطك لسُلمي في هذه العملية أيضاً بسبب عادات الشمس السيئة والوضعية الغير صحيحة والتي توتر وتقيص عضلات البطن باستمرار فإن أسهل لظهور يصح فحسباً أو مشوهاً مع بعيق دوران الدم وحبس طاقة تشبي، إن من الشمس يعلم أكثر من مجرد طريقة في الشمس تروك بالأكسجين وتحمل قلبك يصح الدم عبر أوردتك

إن عملية الشمس يجب أن تروك بالأكسجين لبقى على قيد الحياة وإن تولد أيضاً وتدير طاقة تشبي التي تضمن لنا نوعية الحياة وأدنى الذي يستحقه جميعاً

عندما يشمس من عضلات أسهل لظهور يجب أن يستجيب لذلك وإلا فسوف تصاب بالصلب الذي سيكون له أثر كبيراً على هذه المنطقة من الجسم لقد أحسرتي لقرء و مشدكون في الدوران عن نتائج مذهلة حصو عليها بعض ممارسي الشمس

حد القرء على عدة سنوات من بواب من ألم الظهر رُشدر إليها أحياناً بالتقلصات القطبية العجزية) ولقد كتب لي قائلاً أنه بفحص

ممارسة التمارين الواردة في هذا الكتاب فعد شعر سهولة هي تلك  
لمطقة من ظهره وأنه أصبح أقل تعرضاً لآلام الظهر

سوف تجد في ممارسة التمارين القليلة الأولى في الدرس الأول  
ستعطي نتائج جيدة تعلم توجهه طاقه لتشي إلى المناطق المؤله  
بممارسة لتطبيق رقم ٧ على الصفحة رقم ١٤١ في النسخة الانكليزية

١٨. هو يستطيع شخص مفضل ممارسة التمارين الواردة في كتاب في  
النفس

ب. لحركات الحسدية والتوصيفات في تصميمها بتمارين الواردة  
هي في النفس قد صممت .

□ بعيم انتفس لبطني

□ إرخاء التوتر الذي يمنع النفس العميق

□ تمرين لمعكسات و تنسيق بين عضلات النطر و لحجاب

الحاجر

ب. تطوير المهارات جسدية الأخرى ليس مقصوداً بعد ذاته هي هذه  
لتمارين إذا كان الشخص غير قادر على التحرك بسهولة فإن تمارين  
لوقوف يمكن القيام بها أثناء الجلوس أو الاستلقاء أو التمدد  
ولا إثناء وغيرها من الحركات يمكن تعديلها لتناسب لإعاقت الجسدية  
ب. المقصد من كل حركة ووصفة هي كل تمرين في هذا الكتاب قد  
ثم شرحه بوصوح. إن فهم المقصد من هذه الحركات سيساعدك على  
سيدها بحركات مناسبة وتحقق المقصد . به

اعتبر الاحساس بالألم وكأنه لكرّة من صديق يريد أن يسهك إلى موقع الألم، إنها الطريقة التي يسهك بها الطبيعة إلى حاجتك إلى طاقة تنشي في ذلك لموقع من جسدك

كن شاكرًا لهذه الاحساسات واستجب لها بالرفق واتحدها لتبسط طاقة المؤنة موحها طاقة التنشي إليها لتريح الألم حرب ذلك الإحساس، سي لا يمكن وصفه بدحول جسدك ذهباً ووفرة الأماكن المؤلمة فيه كن متواحداً ذهبياً في تلك الأماكن الموحدة وتحميف أي شعور رجعت تعامل مع الماطق المزعجة في جسدك وكأنها رصيع يبكي طلباً للمساعدة وحه صدقة التنشي إلى تلك مناطق وسوء يستبدل لكاء بالشعور بالإحار

قد يكون التواصل بين طاقة التنشي وتلك الماطق عنى شكل شعور بالبصبات أو بقع رة أو عصبات من لصوء اجعل كل إحساس وكأنه درع يتمفتح أو فقعه تبرر إلى السطح وتتلاشى في الهواء .

من التمارين التحيية الموحدة في هذا الكتاب يمكن القيام بها بسهولة في كرسي متحرك وحتى في سرير المستشفى في الحقيقة يمكنك أثناء فترة البهاة أن تتمتع بمهارة التمارين التحيية بما لديك من أوقات الفراغ، إن القيام بالتمارين التحيية على شكل التأمل يمكن أن يقوي ويوجه طاقة تنشي ويوصلك إلى منابع الشفاء الموجودة في داخلك

إن راحتك الداخليتين هم دائماً العقل الحيد بطاقة التنشي .



تمرين موحته. لسؤال رقم ١٨

ممارسة التمرين لعميق عندما تكون معاق حسدياً

- ١- ستلق في لسرير او جالس في وضعية مريحة وكفك مستريحين
  - ٢- صمّر راحتيك على بعضهما وضعهما على فخذيك أو أمامك فرك راحتيك ببعضهما حتى تشعر بالدفء
  - ٣- صمّر راحتيك على أسس بطيك
  - ٤- دع راحتيك يهدنان بطيك وأنت تتنفس عميقاً باتجاه الوجة
  - ٥- راحب طاقتك لتشي وهي تتولد تدريجياً ثم وجهها للإراحة وتقوية أي مكان في جسمك يحسّج، إلى هذه الطاقة بدءاً من بطيك، من طاقة تشي ضرورية للشعور بالحسّس والنفاسي بسرعة.
  - ٦- صمّر راحتيك على أي موضع في جسمك لتشجيع طاقة التشي على الانسياب إلى ذلك الموضع للتنهنة والشفاء.
- لا يستطيع الإنسان أن يقوم بتمرين في التنفس في أي وضعية وحسب بل في القيام بهذه التمرين ضروري تحسين حالتك، لكل إنسان طريقة خاصة به لتنفس ولا يمكن لشخصين أن يحصلوا على نفس نتيجة بممارسة تمرين معين يمكن تصميم تمرين لتنفس بشكل مناسب للأزمة الحادة الخاصة لكل إنسان.

حتى الشخص لمشغول يستطيع أن يستمد من مبادئ فن التنفس إذ  
كان متفحّ اعقل، بالنسبة لشخص يستطيع لحركة فإنّ تحسين لتنفس  
يمكن تحقيقه بحركات تنفسية ووضعية معينة - بالنسبة لشخص لا  
يستطيع التحرر - فإنّ تحسين لتنفس يمكن تحقيقه عن طريق تمارين  
تنحليّة والسحريص الد حي إنّ ذلك سوف يفعل ويسقّ بين وظائف  
جهاز تنفس بمصر استخدام بطاقة الموحدة هي -

[١٩] لديّ تفاح في الرئة وقد فقدت جزءاً من رئتي بسبب عملية  
استئصال للسرطان ما يمكن أن يضر لي فنّ لتنفس؟

يُسبب تفاح رئته روال حصار الأكيس لهو ثيه داخل الرئة  
ب هذه الحالة إضافة إلى فقد جزء من رئتك يعيق بلا شك جهازك  
التنفس على أيّة حال يمكن التغلب على هذه إضافة جديّاً على الأقل  
تعليم تقنيات خاصة

من السهل تعلّم تقنيات التنفس تلك سواء كان لمفسّ معاقاً أم لا  
فبها سيستمد من تعلّم تحسين طريقته لتفسيه باستخدام كل حيلة أو  
عصبة أو منعكس هي أهمية التنفس

عندما تتعلم التعامل مع جهازك لتنفس سوف تكتسب ثقة  
و شعور بالسيطرة على نفسك

بعد استشارة طبيبك والحصول على موافقته فإنّ التمارين الواردة  
بعد كتاب فن التنفس مبنوقك تدريجيّاً إلى تطوير سعة رئتيك يمكنك  
ذلك عندما تتعلّم تحريك عضلات حجابك لحجر ومحيطك السفلي  
بعضلية بـ ممارسة لتمارين ١ و ١ ب سيساعدك على فهم هذه  
عملية بسرعة.

تذكر أن تقوم بتمارين نسيب دون أن نجهد نفسك بأيّة طريقة. عند الحاجة يمكنك أن تعدّل التمارين لتناسب قدرتك على العمل وحالتك الصحية

إن عدد التكرارات والعدد المستخدم للتوقيف في كل تمرين في هذا الكتاب هي مجرد إرشادات عامة بالنسبة لك وقد يكون من المناسب أن تبدأ بتكرار أبعد من مسووه لصف أو ثلث الموحود في التمارين ثم تقوم بالتدريج بالنسبي لوصول إلى العمل بكامل طاقك لا تحير نفسك على القيام بالتمارين

### تمارين موجّهة: السؤال رقم ١٩

#### استراح الرئة

١ قد يكون من الأفضل أن تعدّ نسيب التمارين بنسيب أسهل بطيئاً بضع صم رحتك على أسهل بطيك بحيث تكون "صديقاً متحفة نحو الأسهل وبهاك متجهان إلى الداخل وكأنك تؤطّر سرباً ببهايك وأصبعي السبابة.

٢ هم بطيئاً بضع أصبعك إلى أن حل وبت بدلت بطيك من الأسهل إلى الأصعب هم بذلك عدّة مرات ثم سترج

٣ تنهّد عميقاً تشعر بالبيص إن تنهيدة قوية قد تكون بداية جيدة لتنفس العميق

والآن انتقل بسهولة إلى تطبيق التمارين الموحودة في كتاب هن لنمس. سوف تشعر بالنسب كلما تقدّمت في تطبيق هذه التمارين

٧٠. لقد عانيت من الربو لفترة طويلة من حياتي عندما حضرْتُ أحد دوراتك تحسُّن نفسي وشعرتُ للمرة الأولى أنَّ باستطاعتني التحكم به عندما عدتُ إلى منزل دُهنشت روجي و حيرتني أسي ربما كنت موهوماً. لكنني لم أكن كذلك هل يمكنك أن تشرح لي ما الذي حدث؟ بالنسبة لقد استمرَّيتُ في لتحسُّن بقص التمارين الواردة في كتابك.

أشكرك لأني اشركتني بهذه الأخبار الحيدة من أعظم مكافأة سالها أيُّ استاذٍ و مؤلف هو أن يكون ندرسه قد نبتت فديته في مساعدة شخص ما على تحسين نوعية حياته وُدُّه

يمكن أن يصاب الإنسان بالربو في أي مرحلة في حياته سواء كان طفلاً أم كبيراً تتصنَّ أسباب الربو الاستعداد الوراثي المحسَّنت، ملوثات الهواء، الشدة النفسية عادت الشمس العهر الطبيعية وغيرها من لأسباب الأخرى التي تحتاج إلى الاكتشاف في عام ١٩٩٥ كان هناك ١١ مليون أمريكي يعانون من الربو وما زالت أعداد المصابين به تزد في كل أنحاء العالم على الرغم من أنَّ الربو ليس مرضاً مميتاً، لأنَّه قد يكون مهدداً 'عجبة' خصوصاً عندما يترافق مع حالات رئوية حرة كالتهاب القصبات المزمن أو اسعاج الرئة فأحد أعراض الربو بشكل عام شكل لسعال أو لوزير أو لاحتساس بدقباص في الصدر و صعوبة في التنفس وهذه هي علامات الطرق لتمسيه لتضيقة أو المسدودة

بالنسبة للعديد من الأشخاص الذين يعانون من الربو فإنَّ انقبض و خوف من نوبة الربو تريد من حالة الصبوق و لاسد

فصل العلم الحديث أصبحت هناك أدوية تشبه المعجزة تشفى سويا لحدة ولكي ماذا عن استخدام المصادر الموحدة في دحا للوقاية أو حتى لتحكم بنوبات الربو يستطيع ر بعلم كيف يحف من شدة النفسية وتتحكم بجهاز التنفسي

عندما تكتسب هذه مهارت لى شعر بالعجز سوف تسعدنا هذه ثقة على الاسرحاء والتخفيف من لبوات العرصة

كتب من تنفس بعلمك كيف تبدأ التنفس وتتحكم به لا اترك لتفسر ليحدث وحده تتعلم في هذا الكتاب كيف سحب الهواء لى حسانك بدلاً من حشره في صدرك

إن الهواء المستنشق بصعوبة سوف يساهم بمر القنابات القصية صغيرة ثم لى لأكياس الهوائية الصغيرة ثم يتم رفره في رحة لعوده من خلال لقنوت الصغيرة أيب لى تنفس بشكل جيد يجب أن تستخدم البرميل التحلي.

## تمرين تحيئي

### البرميل

تحيي حد عك بكامله من كتميك إلى الأسفل وكأنه برميل فارغ تحيل أن فتحته الكبيرة ليس ضمت وبها الفتحة بتي تصل بين حلق ومخارة أملك قلد عمنة الثنوب وفك معق وسعد هذه لمتحة تأكد من عدم إعلق هذه الفتحة بسحب أسانك إلى الحلق (انظر لى تعليقات عن لسان على الصفحة رقم ٤٥ هي لنسحة الانكليزية) دع

لهذه المسببات الآتية من نص أو فمك أو من كليهما يسبب وكأنه ماء إلى قاع ذلك البرميل أثناء الزفير تحيل هذا الماء بخرج من فتحة موجودة في قعر البرميل.

حلالاً للاعتماد سائد غير بونات الربو تؤثر على الزفير أكثر من تأثيره على الشهيق قد يكون بإمكانك أن تستنش الهواء لكن عندما تسعى لرفره فإن الطرق الهوائية المصنقة والمتهية قد تنسد جادة زفير عملية معقدة للغاية. نستخدم تمرين لرميل النصلي يساعدك على تجنب الاحساس بالطرق الهوائية المصنقة وعلى إرخاء التوتر العصلي وتحفيف الشعور بالثق

عد أيضاً إلى تمرين قمح ليخار التحيلي على الصفحة رقم ١٢٣ في النسخة الانكليزية وتمرين المعسة ولداوعه تحيلي على الصفحة رقم ١٢٥ في النسخة الانكليزية

إن التمارين السخيلية ستساعدك على دعم تقنيات تنفس الحقيقية التي ستتكتسبها وأنت تمارن لتفارين الموجودة في الجزء الثاني من هذا الكتاب تعلم كيف نحمض حجابك الحاجر بتوسيع محيطات اسفلي (أسفل البطن ومن الظهر وحوالب) ناركاً لهواء يسبب بدو جهد عد إلى تمرين لأكورديون التحيني على الصفحة رقم ١٣ النسخة الانكليزية.

عتمدت على كتفك وقصصك الصدري فصلا في استنشاق الهواء هار لك ميصيب تلب لأحرء بالتأثر وسيقتل هذا بالتوتر إلى الطرق الهوائية أيضاً هذا التوتر الذي يمكن تحاشيه قد يسبب تشنجات في

عصا لال الطررق لهُؤ ثيه ويساهم في إحدائ بوبال لربو دح حجاب  
لحاجر وبطلك ساهمان في عمية التنفس بشكل طبيعى.  
ير لسنفس لبطني ببقل الركبىر العقسى من حوف لرتة إلى حوف  
لنطل مه يسمح لحوف لرتة وكل ما يحتويه به في ذلك لأليب  
تقصية بأن تصيح أكثر استرخاء وصحة.

يجب على المصابين بالربو ان يعجبو التمارين جسدية المجهدة مع  
أن التمرين لمنظم مسدهم ان التمارين المدجودة في هذا الكتاب  
معدئة ومع ذلك هي فعالة على كل حال بقه دائماً إلى عدم إحها  
بمسك وخصوصاً في الأيام التي تكون لظروف فيها مخرصة لبوبات  
لربو كالأيام شديدة لحرارة أو شديدة البرودة أو تلك المليئة بفسار  
الطلع اتبه إلى مدى قدرتك جسدية على تحمل في كل يوم وعدل  
من فترة التمارين وفقاً لذلك

ير النماط المذكورة في جواب السؤال رقم ١٩ ( لتعق بفتح لرتة )  
يمكن الاستمادة منها في موضوع لربو أيضاً

٢١. إني مدخن بعد لعب التنس أشعر بأن التدخين يحرق رتتي عندما  
دخن لمدة يحدث ذلك؟ هل التدخين بعد لعب التنس يؤدي لكر؟  
على الأرحح أنت لا تدخن منذ فترة طويلة أو بانظام بو كيت كذلك  
فإن داخل رئتيك سوف يكون مغطى بشكل كامل بحيث أن لعبة تنس  
واحدة لن توفر مساحة مؤلة يمكن أن تُشعرك بالحرق وسوف تكون  
أقل حساسية للتدخين.

خلال التمرين المحهد كلعب لتتبع تنمّس بشكل أعمق وأكثر توّراً  
وتصبح رثائك أكثر ممططاً و ملاءً بالهواء النقي قارن ذلك بوضع مادة  
قارصة على وجهك، هو تعطى بالكريمة قد لا تشعر بالقرص نهائياً، إذ  
نظمت وجهك ووضعت المادة على ثلثه مباشرة سوف تشعر بالقرص  
ثم ادحن مطلقاً كنسي اتساعاً كثيراً عمّا إذ كان الشعور باللمعة لدي  
توهو سحبة كبيرة من السيكرة هو نتيجة لأحد نفسي عميق  
إن السيكرة تعمل كمجهر على التمس لعقيق عديم بعد  
لمدح السيكرة لا يعود عنده سبب لسحب الهواء بشكل واع، فالتمس  
سطحي يبدو كافياً لبقائه على قيد الحياة بآله من أمر مجرّد  
لن لا امتناع عن اليبكون فقط وإنما لا امتنع عن التمس لعقيق  
يسبب أعراض لسحب  
إن ممارسة من التمس سيكور مميّداً جدّاً لأولئك الذين يريدون  
بصدق الإقلاع عن التدخين

٢٧ هل يمكن للتمس السطحي لدي تمرسه لأم لا يؤثر على  
رصيعه أو على أطفاله الصغار؟  
إن دور لأم قد يكون مرهقاً كدور أيّ عامدة في مهنة ما بل قد يكون  
أكثر من ذلك إذا احسنا بعين الاعتبار حاجات الأولاد المسمرة إلى  
طافه الحسدية و لاهتمام لعاطفي عندما تتراجع صحة لأم  
الحسدية أو العقية فإن ذلك سينعكس على أولادها وبنطبق ذلك على  
لأب أيضاً إذ كان هو الذي يقدم الرعاية لأولاده



عندما تنقص الأم بعمق ما بها تحدّد طاقة التنشّي لديها وتمنعها  
لرضيعها بين ذراعيها أو لطمها اجالس هي حصنها وسيشعر الطمر  
بالرصى وبقوة.

المقابل هــر الأم لتي تنقص بشكل سطحي تنقص طاقة التنشّي  
عندما ويقوم بشكل غير و عي بأحد تنشّي من رضيعها و طمها  
ر. ي. هناك يوجد لديه ضعف في طاقة تنشّي سيأخذه من أقرب  
شخص اليه ر. كذاً من صحتنا وشخصياتنا تتأثر بالطريقة التي  
نفسس بها هل نسأل لماذا يهدا الرضيع بين ذراعي شخص ما ويكي  
بين ذراعي شخص آخر سوء كذا ذلك الشخص قريباً أو من أفراد  
عائلة؟ ين طاقة التنشّي ليست السبب الوحيد لكنها أحد لأسباب.

إن البكاء هو حرّ من التأثير السببي لنقص طاقة التنشّي  
عندما تنقص الأم بشكل سطحي عادة برفع كنفها هـر ابها  
سيمئذها بشكل غير و عي وسيصبح متئساً سطحيّاً أيضاً  
إن عادات التمسّ تظهر في صوت الإنسان هن نسألت ماد  
يتحدث جميع لأطمال هي عائلة ما وكأبهم ينكمشون من خوفهم أو  
يتحدثون بصوت مرتعش؟

حينئذ ذلك الأم عيصاً واهراً من طاقة التنشّي تلعب دور الشافي  
لطمها صحيح أنها لا تستطيع أن تحلّ مكان لطبيب عند الحاجة ليه  
لكن الأم نشافيه تستطيع ر تهدئ طمها وتحلّصه من الأزعاج  
الحقيقة فصل من أيّ دوء حر وسوف وثر ذلك بشكل كبير على صحة  
الطمس الجسدية والعاطفية

على سبيل المثال يمكن طاعة النفس بمسبة من راحتي الألم أن  
يحترق جسد الطفل وتصل عميقاً لتريحه من الألم العص.  
عندما يربى على طهر بطل وهو مسنوق بين در عيك بعم بصفة  
النفس لمشعة منك هاتك بقلب دور كبير في شمنه إن النفس  
لعميق مستقر بحق جواً مستقر في لبيت بعتمد كل هذ التأثير  
على قدرتك على النفس بفاعلية.

دت ليله رت صدقة ك صيغها بعاني من الركام كان الرضيع  
هتجأ يتلوى بين در عي أمه وصعب راحتي على طهر الرضيع وبعد  
هرة قصيرة تحول أين بطل إلى صوت لطيفة ثم لعت إلى وقاللى  
بانتسامة عريضة وأنا ما رلت أصع رحتي على ظهره.  
أحبرت بعد ذلت أن الرضيع قد نام جيداً تلك ليلة وأنه قد عاد  
إلى طبيعته المرحه.

٢٣ إن طمعتي دت لثمنية أعوام حساسة جداً لمزاجي المتقلب  
إذا أديت عصياً تجاه حد من مراد لمرل فيها تحبس نفسها  
بشكل متقطع وقد تنمياً كيف يمكنني أن أعالج هذا لتوتر قبل  
أن أرسلها إلى السريرة

ب حبس طمعتك نفسها هو الذي يدفعها إلى لتقية فهي تحبس  
نفسها بتقليص عضلات الحجاب الحاجز ولقص لصدري لديها  
وهذ بدوره يدفع بصها إلى لتقص بإمكانك تحيل سلسلة التمدلات  
إلى بطقها هذه بحركة ليس من الصعي تبدأ من نصعيها في  
تسوين وهي في هذه الحالة

بـ لمشكلة التي ذكرتها هي أكثر من أن تحر عن طريق لنفس  
شعيرتها العاطفية نستدعي لحاجة إلى مساعدة احصائي نفسي.  
على أية حال إذا أردت في ليدية أن تجربني معنحة الوصع بنفسك  
فإليك قترحي.

هي كل مرة شعير في بالعصب وتكون قادرة على تهدئة نفسك  
وإذا عواقب عصبك على بنك اطيبي مساعدتها قبل أن تذهب إلى  
لوم احبرها أن عصبك قد حول تنفسك صعباً وسطحياً وأنت  
تريد من مساعدتك على القيام ببعض تمارين التنفس. اجعلها  
تشعر بأنك بحاجة إليها. أحصري كتابك أو شريط الفيديو ونصدي  
التمارين الواردة في يدية كتاب عن شمس وتراقب كل مكما لأخرى  
وتساعدها على توسيع وتميس النظر أثناء قيامك بالتنفس لعميو  
ولتصع كل مكما راحيها على يطر وظهر وجنبي الأخرى وهي تعملها  
لاقتر حاب بشأن التمرين اجعلا لتمرين حدياً ومرحاً في نفس  
الوقت بها طريقة رائعة للاسترخاء وتقوية العلاقة بينكما صافئة إلى  
بها سمسعدك علم النفس العميو

لا تتماحأي إذا مكثت بتيقة لتعس لعميق من التحكم بالعصب  
و لخلص من

سواء قررت بـ تحربي علاج نفسي بنفسك أو استشارة أخصائي  
نفسى فإن تعلم لتعس الحيد سيلعب دوراً مهماً في عمله بشما.

[٢٤] فقدت بتي سمعها عندما كنت في الثانية من عمرها بسبب

صايبها بالتهاب لسحايا هي الآن في الثامنة وقد وم في مدرسة  
خاصة للأطفال ضعيفي السمع. كيف أساعد على التكلم؟

بما نعلم الكلام فطرياً بتقيد الكلمات التي سمعها دون أن ندرج  
أصنافاً بهم عملية لتصويت - أي لطريقة التي نخرج بها لأصوات  
بالنسبة لشخص مصاب بصعف في السمع يصبح نعلم لكلام عملية  
معدة للغاية وتحتاج إلى الكثير من الدكاء وحد والتصميم عندما  
يتم إخراج الصوت لا يراغب هؤلاء نتيجة هذا لصوت بسمعهم وإنما  
بالإسباه إلى مقاييس الأخرى كإحساسات العصبية واشتراكات لربما  
وغيرها من المقاييس.

بـ غلبها صوت لإسان بألة نعرف يعتمد على صفح الهواء فإن  
لصوت البشري يعتمد على لواء المرهور يدي يسبب بين الحبال  
لصوتية لينتج صوتاً لذلك يساعد تعلم مهارة لتنفس الصحيح على  
اكتساب صوت فعال للكلام. بالنسبة لشخص يعاني من صعف في  
السمع فإن اكتساب القدرة على التحكم بالنفس بفاعلية هو أهم خطوة  
لنحو تعلم الكلام بنجاح

افترض أن نبتك نطلق نعيمات لتنفس الصحيح في مدرسة  
لمساعدتها على تنصويت. نبدأك بمبادئها على تنفس  
لصحيح في كل الأوقات وخصوصاً عندما تجلس بين ذراعيك هي  
برقبك وشعر كيف تنفسين إذا كنت تنفسين بشكل سطحي فربما  
سوف تقلدك بشكل واع أو غير واع إن خسرنا تحتاج إليه لنعلم  
الأصوات الصحيحة هو اكتساب عادات تنفس سيئة أثناء تعلمك من  
التنفس ستصبحين أكثر إحساساً بحاجتها من قدرتك على نعيمها  
هذه المهارات سوف يؤثر بلا شك على نجاحها

٢٥] إنني اختصاصية بصحة الأسس لقد أُخبرت أنّ هذه المهنة تسبب  
الأمّاء هي الرهيبه والكتفين لم أصبّق ذلك حين خمس سنوات  
لكنني أشعر بهذه الآلام الآن أودّ الاحتشاع بقدراتي على التعصّب  
على أخطار المهنة تلك، ما الذي تقترحينه؟

ب. لا بدّ أني الأمام للاخترا ب من هم المريض هو في الحقيقة  
وصعية غير طبيعية تترمين نهد هي معظم ساعات العمل إن رفع  
الدرع بشكل مستمر للوصول إلى هم المريض واستخدام لأصابع  
شكل يقيق هو عمل مرهق للجسم إن متطلبات هذه الوصعية الغير  
طبيعية - مطّ لرفعه وحنّيه وصولاً إلى أعلى الظهر تؤدي إلى خروج  
امقرات عن وصعية النوارى عندما ترفعين درعك وتحكمين  
بحركات أصابعك فإن كل ذلك التحكم والإجهاد سيصيب في كتفك إن  
تؤثر الكتفين ينقل إلى رقبتهك ثم إلى أعى العمود لفقري ثم إلى  
الأسن إلى قدميك

إن وصيعتك المشوّهة تؤثر بالتأكد على نفسك

هي مثل حالتك لا يمكنك أن تستمدى عن عزيرتك للاهتمام  
بنفسك أنت بحاجة إلى تطبيق تقنية النفس ليطس العميق لتقوى  
بواتك وتؤمسي مركزاً فوقاً في جسمك

ب. وصيعتك هي العمل تهفص إلى لتفص اسطحي ب. لرفع  
المسمر لكتفك يرفع عضلات الحجاب الحاجز و لجرء السملي من  
الرتين ويمعك من لتفص بعمق. يجب أن تطوّري مهارتك في التحكم  
بتفصك دستحد م لجرء السملي من بطنك وظهرك وحاسيك انتهي

شكلٍ خاص إلى تمرين في الدرس الرابع الذي يبدأ في الصفحة ٧٧ في السجدة الكبرى.

إن تعلم لمس العميق سيساعدك على تأسيس نقطة حيوية في النواة تقوم بدعم جسمك بضربتي إلى حدود لشجرك، من شجرة ر ب، نحدور العميقة تؤمن دعماً وهوةً لدعها وأعصابها وأوراقها. إن الشدة التي تعرض لها الأعصاب تنتقل إلى الجذع ثم إلى لاسفل إلى لحدور المتروكة عميقاً في الأرض.

يحتاج جسم الإنسان إلى مثل هذه الحدور أيضاً لكي يستمد القوة منها ويمرّ شدةً فيها تلعب انبوة انبوية دور الحدور حيث تؤمن توارر أعضاء الجسم المختلفة فبدأً من أن تكوني بلا دعم وينتهي بـ الأمر وانت تعاني من الشدة والالم في أنحاء مختلفة من جسمك، بنفسها باتجاه انبوة سمدي القوة منها وحققى التوارر من خلالها. إن تمرين الشجرة، بنفسها التخيلي سيساعدك على إزاحة لتؤثر عضلي الذي تشعرين به بسبب وصغياتك لغير مرغوب فيها في العمل.

### تمرين تخيلي الشجرة المتنصّسة

تخيل جسمك وكأنه شجرة تقف لوحدها في العراء  
تجلب نفسك شجرة كبيرة بحد صم وأعصاب كثيرة وأوراق  
بصره تمتد سامقة إلى اسماء وهي كل الانحاضات بعد قدميك عن  
بعضهما قليلاً وثبتت في الأرض وثبتت ركبتك قليلاً

صع، احدثك على الحرة لسلي من بطيك، ورفق تنفسك.

نفس بطيك أثناء الزفير ووسعه أثناء الشهيق، قم بذلك الأمر عدة مرات، قم أنزل ذراعيك إلى حايبيك واسمر بالنفس من وإلى البطن تحيل سيماً عيلاً يمتد من الشحوة ويلامس أوراقي وأعصابها فتهدر وتتحرك بلطف، اشعر بمواصل حسدك وهي تسترخي، وأجرته تتحرك مع التنسيم، حمل كتفك يهز ويدير، بحرية دع در عيت ويدب وأصبعك تتحرك بحرية وكأني أعص وأمر في شجرة الصمصص.

تحيل سيماً قريباً يقرب من الشجرة وأعص وأوراق الشجرة تتحرك بقوة أكبر، تحيل قمة الشجرة (ر س ك) تهز بسهولة في كل الاتجاهات الخلف الأمام الحيس حسماً يقود إحساسك دع رقبك وكتفك تستجيب لحركات صل لحركات بأعلى عمودك لعقري ثم بالسريج نحو لأسفل في عجزك، ألا تحيل أن للشجرة حبع مرور يشبه حبع المنول يعني مع الريح رجح عجزك وأدر إلى أي جهة يميلها عيت ذهك، دع وركيك وركبتك ومفصلي الكاحل تسترخي وتشارك في حركات الدرج تأكيد من أنك تمارس التنفس البطني وسع بطيك أثناء الشهيق ونفسه أثناء الزفير يمكنك أن تتحيل الشجرة كلها وهي تنفس شهيقاً وزفيراً من جميع مسامها.

عندما لا تنفس بهذه الطريقة لن تحصل نواتك على الدعم وستحرم في النهاية من توليد وحرارة الطاقة التي في حسدك ولن تتمكن من الاستفادة القصوى من هذه التمرين لتحلي

في البداية قم بهذا التمرين التحليلي لمدة دقيقة لتري كيف يتلأم حسدك معه بإمكانك أن تظن المصرة بحسب قدرتك على التحمل وحاجاتك.

[٢٦] اني استناد مدرسة ويجب علي ان اتكلم بصوت عالٍ وصوتي يُح بسرعة من هناك تمارين تنفس تساعدني على تجاوز هذه المشكلة  
لقد سئلتُ هـد النساء عدة مرات هي الحقيقة كل إنسان لا يوجد لديه دعم نفسي كافٍ سيُصاب بهذه المشكلة  
من جهة الصوت تسكّل مشكلة خاصة للأستاذة والمحاضرين الذين يكسبون عيشتهم بالتكلم إلى مجموعات من الناس  
وهي تحدث كثيراً للأشخاص الآخرين أيضاً الذين يقدمون عروضاً لمرح في حضور من الناس

نقوم رثائنا بتغليف أنفسنا أما الحجاب الحاجز فهو عبارة عن شريط من عضلات تدعم الرئتين عندما يتعمش شخص ما كيف يتحكم بحجاب الحاجز وبحركة الهواء من وإلى الرئتين بالسرعة والقوة اسي يرغبُ بها يستطيع القول انه يمكن دعماً للتنفس ان درجة لتحكم يمكن تعلّمها

ان التنفس سطحي العميق لا يُدخل الأكسجين إلى الرئتين وحسب بل يحرّض النوة على توليد الطاقة الحيوية لداخلة المسماة بالتنشيط هذه الطاقة الحيوية لا تحمك أكثر صحةً وحسب بل تجعلنا أكثر قدرةً وكفاءةً في كل نشاطاتنا بما في ذلك عمية تنصوت. فكّر في صبروق الصوت وكأنه آلة للعزف تعمل بالنفخ عليك أن تتحكم بالهواء



اللى يعبر الصورى ويهر أنجبال لصوته لإخراج أصوات معبنة  
عالية أو منخفضة، مدعمة أو صالحة

نعم عمولنا بالتعاون مع سمعنا تماماً ما هى الأصوات التى يريد  
إخراجها إذا لم يتمكن حجابنا الحاجر من التحكم فى انسياب الهواء  
هنا عضلات الحلق ولسان ستؤثر لمساعدته مما يسبب تأثير لحبال  
صوتية يضا

هذه الطريقة حتى لو تمكنا من إخراج الأصوات التى نرسلها فإن  
لحبال الصوتية قد أجبرت على الاهتزاز وهى فى حالة من القسوة  
وهكذا تنادى لحبال الصوتية ويخرج بصوت فى الحالات الشديدة  
قد تشكل عقد على حبال لصوته وقد تستدعى الجراحة.

كما هو الحال فى بحه لصوت فإن صطاراك لإخراج السهم من  
حقيقتك من حيث لى حر هو صوء حمر يبهك لى بك قد تجهد  
حالك الصوتية

باحتمار، التنفس هو الصوت النفس هو الحياة لكي تحسن على  
نعم لتتقنك يجب أن تستخدم حجابك الحاجر لكي تستخدم حجابك  
الحاجر بفعالية يجب أن تترك نفسك على التنفس البطيء العميق  
بممارسة التمارين الواردة فى درس الأول على الأقل بعد ذلك عليك  
ما سيجد نفسك مدعماً لتطوير مهارتك لتفسيه، لى حد أبعد عند  
إلى أسؤال رقم ١٢ لريد من لتوضيح

[٢٧] قد أجبرت لى أبدو حامداً ووجهي حال من التعبير عندما  
تحدثت فى اجتماعات لعمل لقد حاولت إدخال الحركات

و لإيماءات لى حديشي لكي يدو أن حسدي لا يستجيب لى أشعر  
أسى إذا حركت أى عصلة فبسي سأفحص لى أحرأء. هل يمكن  
أن تكون هذه مشكلة متعلقة بالتنفس؟

عم، إن لحموراء علاقة بالظريفة التي تنفس بها. اعتقد أن لهم  
فى مشككتك هو التنفس السطحي يميل الأشخاص الذين يتنفسون  
بشكل سطحي إلى استخدام أكتافهم كرافعة لإرجاع الهواء. إن عادة  
رفع الأكتاف تؤثر عضلات الكتف و الرقبة و العمود الفقري مما يسبب  
حركة صعبة وحادة.

يحدث الأشخاص الذين يسمسون بشكل سطحي صعوبة فى موزنة  
أحسانهم مما ينتج عنه صعوبة فى تنسيق حركات الجسد  
أن جعل لحركات والكلمات محملة بالمشاعر يحتاج لى أن تكون فى  
تفهم مع ذواتك وطاقتك. غالباً ما يقطع اتصال الأشخاص الذين  
يتنفسون بشكل سطحي بمصدر الطاقة عندهم

إن تطويز القدرة على التنفس البطني العميق لا يريح لجسد من  
تأثير فقط وإنما يمضي به خطوة أبعد من ذلك. إن توسيع البطن  
وصعطفه بشكل مستمر يولد طاقة التنشي

عندما تحرر من انمواة مع كل نفس وصوراً حساسك بوجودها فإنك  
تقوم باستمرار بعيدة مركز كيائك كله. هذا المركز سيؤثر لك الثبات  
و تناسق العقلي والجسدي.

عندما تحدث فى اجتماع قادم تحيل نفسك وانت تستشوق لهواء  
إلى أسفل بطنك ثم ترقرره بدءاً من أصابع يديك وقدميك اعتقد أن  
وقفنك ستصبح أكثر ثباتاً وسيصبح جسداً ويداك أكثر قدرة على

التعبير عن أفكار إصافة إلى تطبيق تمارين لتنفس لواردة في  
 دروس الأولى أصبحت أن تدرس لتطبيق ثالث في الصفحة ١٢٣  
 نسخة الانكليزية والتطبيق التاسع في الصفحة ١٢٦ نسخة  
 الانكليزية. ن هدين بتطبيقات سيساعدك على تحسين قدراتك على  
 تكلام وعلى التعبير بطلاقة لجسد

[٢٨] لقد عملت عدة سنوات بآنحاء أقصي معظم وقتي وقصاً حلف  
 طاولة تبين أدوات التحميل معظم الوقت، بالتدريج بدأت أشعر  
 بقباض في قصبي لصدرتي، يرفقي هذا شعور طويل لوقت  
 حتى نسي لا أستطيع تنفس براحة وأشعر معظم لوقت بصيق  
 في النفس. ما الذي يجب علي فعله؟

الالتزام بما تقصيه لحصرة من موصلة بكون مرعاً في بعض  
 الأحيان وقد يكون مؤدياً لصحتك عندما يأخذ شكلاً مبالغاً فيه في مثل  
 حاشتك أعتقد أن عليك أن تلتصق شيئاً صلباً وإن تعف حلف طاولة تبين  
 آخر صيحات الموصلة وست قد تحول جسدك المر إلى تمثال جامد  
 استطيع أن أتفهمك جيد لأنني عمت رت يوم في مبيعات مد  
 عقود عندما كنت طالبة في كلية عملت في أحد المحلات خلال  
 الأعياد الميلاد كنت أقف حلف طاولة تبين المحوهرات حيث لجميع  
 محضرون هي تلك الايام شاعت موصلة الأحذية ذات الكعب العالي  
 والملابس الضيقة وخصوصاً حول الخصر.

لم يكن عسدي الكثير من الخبرة وكنت قلقة مما جعل العمى أكثر

إجهاداً

علمت أنه كان يؤثر على تنفسي وعميت جاهدة لأقوم ذلك  
لأحمس الصاعط حول قصي الصدري.

لقد بهرتنا لموصة إلى درجة أصبحنا معها نسعى إلى حواء بطونا  
ومؤخرات مهمما كثر الثمن إن الموصة نصفي أن يكون على الجذع  
ثابتاً وهكذا صبح لحزء لسفلي من الجذع الحذوي على الأعصاب  
لحيوية جامداً لا يتحرك.

لهم فقدنا قدرتنا الطبيعية على التنفس ليطلي بالكدمل وأصبنا بكل  
أبوع المشاكل الصحية بما هي ذلك لم نطهر ونصب لقصر لصدري  
و لنتمس السطحي

لمساعدتك على التحميص من لإزعاج إليك تمرين بسيط يهكك  
قيام به أثناء الوقوف أو جلوس أو لاستلقاء

### تمرين موجّه السؤال رقم ٢٨

#### تؤثر الحسم

١- صغ راحتك اليسرى على الحجاب لأيسر من قصصك الصدري

ور حثك اليمنى على لجانب الأيمن

٢- قم بتمسيد قصصك الصدري وذلك بالقيام بحركات ثابتة وعميقة

على شكل دوائر باتجاه حركة عقارب الساعة في لجهة ليمنى

وبعكس اتجاه عقارب الساعة في لجهة ليسرى دغ كصيك يدوران

مع حركة التمسيد لكي لا يتجمع التوتر هيهما ين حركات بتمسيد

ستساعد على رجاء العضلات المتوترة في كل المنطقة قم بهذه

حركات من ٥ مرات لإرجاء لعضلات المتوترة ولأصلاح

٣ اعكس جهة حركة لتمسيد بحيث يكون الدوران باتجاه عقرب الساعة في اليمين وعكس عقارب الساعة في اليسار فبهذه الحركات من ٥-١٠ ودع كفيك يتحركان مع لمسيده

٤ - مع راحتيك في مكثهما وحول شباهاة إلى سمن البطن .  
قم رهياً بمراقبة بطنك وهو يسبح شاء الشهيق وينفس ان شاء  
لرفير سوف تيد بالشعور بضاقة التنشي الدافئة تشع من رحيبت  
وتحترق قمصت الصدرى وتهذى وتريل الإبرعاج لدى تشعر به

٥ ستمر في شعور بدست الإحساس لرائع وأنت تخلص يديك إلى  
حاضيك باسترحاء بالتدريج مد ذلك الشعور بالدهاء ورمه بالنفس  
إلى الأسمن نحو سمن البطن وإلى الأعلى باتجاه الكتفين والرقبة  
٦ فيما أنت تشعر بالدهاء في كل حدك دور رقبتك وكتفيك معاً  
وأرج بطنك عمودك الفقري وذلك بتبوير وثني جذعك أيضاً .

بصيد الدرسان اوء بشكل خاص في رجا عضلات لمعص  
الصدرى أقترح عليك أن تراجع أيضاً التمرين ٢ - على الصفحة  
٥٦ في نسخة الانكليزية والتمرين ٣ ب على الصفحة ٨٢ هي  
النسخة الانكليزية . انصح بتطبيق الدروس الوردة في هذا الكتاب  
بالتسلسل وحسب الأرقام للحصول على أكبر فائدة ممكنة

٧٩ اسي محتص في التمسيد وأفضل صديقاتي هي ممرضة أيضاً  
تدرس العلاج بالتمسيد . إن كنت تستتراف ما الكثير من الصقة .  
هن تساعد بحسب نفسها عن بحسب قدرنا على العمل ؟

إنّ مدّين يتعاملون مع الأحساد منك أنت وصديقتك يتشركون مع مرضاهم بقدر كبير من طاقة النشي الخاصة بهم. غالباً ما يعاني المرضى من اعاقاة او عدم نوار في اسباب طاقة انشي عندهم وكذلك من نقص في مدّحراتهم من هذه لطافة

من تقوى والشدة النفسية والتوتر و لإصابات وعيرها من لاسباب تسبب تشكّل كيانات رقيقة غير مرئية في جسدنا وانما ادعو هذه لكيانات بالعقد

إن لطمس اسسيم يؤدّ وكأنه صفحة بيضاء ولكن على سبيل مثال إن كنت الام تتعاملى الأدوية أثناء لحمل و إذ تعرضت إلى حادث و إلى شدة عاطفية فسيترك ذلك عقداً غير مرئية في تلك الصفحة لبيضاء هي وقت ما أثناء حياة الطفل ستظهر هذه العقد على شكل حالات عقلية أو جسدية تحتاج إلى علاج.

نعرضُ خلال حياتك إلى الشدة والرصوص و لأديات ويترك كل ذلك فيا عقداً غير مرئية

قد يشعر كثير من لكبار منهم تعمموا بنجاح مع الأزمات العاطفية و لحسدية التي تعرضو لها وأنهم حتفوف وراء ظهورهم

لكن هذه العقد قد تطلّ كامة وقد تظهر هي مستقبل على شكل اختلالات جسدية وعقنية يمكن للعقد ن تعيق اسيبب طاقة نشي وان تسبب أوجاعاً وانزعاجاً وأمراضاً

من طاقة نشي هي الطاقة حيوية التي نعتمد عليها كثير من فنون الشفاء الآسيوية القديمة وهي تؤثر على حيوييتنا وعلى حريان الدم في أجسادنا وعلى كل خلية منا.

من خلال تحديد مستمر لطاقة التنشي بواسطة التنفس العميق يمكن توجيه هذه الطاقة الحيوية ستعب على المعوقات التي تسببها لعقد بما أنك تتعامل مع الأحاسام وتقوم بشكل واع باستخدام الطاقة لعشرية، يجب أن تتأكد من هدوتك على شحن مصدرك من طاقة لتشي باستمرار عندما تتحصن طاقتك قد تتعلب طاقة المريض السلبية على دفاعاتك وقد ينهي بك الأمر وقد أصبت بمشاكل مريضك الحسدية إن لدى ممارسون لتشي كنع يتأكدون دائماً من قدرتهم على الدفاع عن أنفسهم ليتمكنوا من مساعدة الآخرين

إن التنفس البطيء العميق يعزز من جودة ويولد طاقة لتشي لعشرية إن مهارة تنفس عميق تمكنك من التمس بصعوبة ومن توجيه طاقة لتشي بصعوبة أيضاً. أثناء عملك سواء كنت تمارس مع المريض أو لا تأكد من أن تركيزك بقصد الشفاء يسبب قدماً من هدير العميق حافظ على شعورك دليواه متوهجة ولا يُصبح أن تشمي الآخرين وطاقتك مستهلكة.

صطحبت ذات يوم في مدينة نيويورك صديقاً لي في زيارة إلى معالج في لتشي كنع يستخدم لمساج والإبر الصينية لشفاء كانت طريفته تعتمد على توجيه طاقة لتشي بواسطة يديه ومن خلال لابر الصينية لزيادة التأثير الشاهي كان مقطوعاً عن العمل لمدة شهر وقد سأله صديقي عن لسبب فشرح لنا تجربته البائسة

ذات يوم جاءه مريض يشكو من ألم في راحته استمر عدة سنوات دون سبب جسدي واضح، كان موعد الرجل في آخر يوم من راحته وكان لمعالج معاً

كانت طافه للعلاج هي أدنى مستوياتها وقد أهمل وضعته أثناء العلاج. هي ليوم التالي. انتهى به الأمر وقد أصيب بنقص الألم الذي أصيب به المريض وقد سيثمر الألم شهوراً.

نعم إن التمسّس المعدل هو أهم مطلب لممارسة توعية لعمله  
شياء الآخرين

[٢٠] إن جدول أعمالك مكثف جداً وعي في كل يوم أن أسلم أعمالاً هي الوقت المحدد. لاحظت مؤخراً أنني أوقف عن التمسّس مؤقتاً وقد أدركت ذلك وحسب ما أتدري يحدث لي؟ لماذا يوقف التمسّس؟ ما الذي يمكن أن أفعله حيال ذلك؟

سوف يكون أمراً محيماً جداً أن تشعر بأنك لا تتمسّس حتى أنترت قصيرة جداً به شعوراً يشبه الصدمة لأنّ ليس اعتدوا على التفكير بالتتمسّس كمعلّ يحدث التمسّس. لقد تعودنا على التمسّس وحسب ولكن عندما شغل ذهنك بالكثير من العمل فقدت معكاستك الطبيعية حسب سببها وأصبح التمسّس سطحياً (إلى درجة أنك لم تعد تشعر به. يمكن أن يعقد الإنسان الشهور بالتتمسّس بشكل مؤقت عندما تحتقر رأس حلال الإصابة بالأمونيا يستلقي في سريرك وتمتد بشعر بالإرهاق، فجأة تغلق رأسك الإصرار عن العمل، يحدث ذلك عندما تدرك أنه لم يعد باستطاعتك أحد نفسك التالي

إذا شعرت أن معك سيتلاشى مرة ثانية أعدّ به حيوية بترديد عدة كلمات بصوت عال. بإمكانك أن تبدي ملاحظة قصيرة لشخص ما أو أن تتحدث إلى نفسك. كن كئيباً لوحدك يمكنك أن تقول (لا، لا، لا)



حتى تُمرِّع كُلَّ بهواءٍ لمتقي من رُتْبَتِهِ، بهذه الطريقة ستتولَّى لطيفة  
انتباهك بك وستدفعك إلى أحد نصيرٍ كبيرٍ وعميقٍ أَنْعَ صيحتك بعدةً  
شبهاتٍ وورثتٍ عميقة قد تشعُرُ بالنوْجِ في وجهك وربما شممت  
بأنحدرٍ في حسدك بهذا يكون تنفُّسُكَ قد قفزَ إلى مستوى جيّدٍ

• كنت تعرف أعنية فيها الكثير من الرغبات يمكنك ستحداتها في  
هذه الحالة، يكفي أن تنغي مقطعاً قصيراً ولكن قد ترغب بالغاء أكثر  
من ذلك. إن الغناء يغيبُ روحاً شاهياً وهو أسلوبٌ لإعطاء الحسب والعقل  
بواسطة التنفُّسِ لوعي

تعلّم المحافظة على التنفس العميق بمف سنة التمارين الواردة في  
لجزء الثاني من هذا الكتاب

صحيحٌ أن لاسنر يتنفس بشكلٍ غيرٍ وعكسٍ ليس من المنطق أن  
يعلم لاسنر، كيف تتم عملية التنفس وهذا يجب عليه أن يعلم إذا  
صادفته مشكلة في التنفس؟ عندما يتعلم لاسنر أن التنفس يصبح  
لتنفسه معنىً جديد، عندما تمتلك مهارات جديدة في التنفس ستدرك  
أنك قادر على التحكم في هَمِّ وصيغة من وظائف جسمك عندما  
تستطيع التحل في عملية التنفس سوف يتوقف إحساسك بمتراب  
لحسوت فلا بدية في تنفُّسك وإذا حدث هذا الأمر مرة ثانية سيكون  
قادراً على التصرف

٣١ | كتب أعمر بجدٌ طولٍ حيائي ولم يتوقَّر لديّ لوقتٍ للقيام  
بتمارين رياضية، عندما تقاعدت مؤخرًا قرَّرتُ أن هَمِّ بصحبي  
أكثر من حلال التمرين على الرعم من خططي لم يبح معي حُ

تمرين إذ سي أشعر بصيق ليمس بعد دقائق فقط من إساءة بالتمرين و شعر أنه لم يعد في رثي متسع ليريد من الهواء أن يمكن أن يساعدني فن التنفس؟

نعم يمكن لمن لئتمس أن يساعدك على الحصول على مزيد من الأكسجين وعلى تحسين قدرتك على تنظيم تنفسك، ما تعاني منه هو نتيجة لمسات من مدرسة عادات النفس السيئة إن تحسين مهارات التنفس ليس أمراً صعباً إذا عزم الإنسان عليه وقد يتطور مهاراً ف تنفس خطوة خطوة

ما تعاني منه بالتحديد هو نتيجة لتنفس المصطنع، عالياً أنت تستخدم الآن لجزء أعوي من رئتيك فقط إن هذه الأعاقة في التنفس تحدث بسبب إساءة استخدام الحجاب الحاجز - دفع الحجاب الحاجز أثناء الشهيق بدلاً من حمله لتتمكن مزيد من الهواء من الانسحاب إلى الرئتين إن هذا التمرين بسيط سيكون بداية جيدة لك هي تعلم النفس تعميق ويمكنك تطبيقه قبل البدء بأي تمرين جسدي

### تمرين موجة السؤال رقم ٣١

#### التنفس العميق

١- عم ودالك متدريتان لي حاصبت

٢- أطلق دعيماً وأنت ترهب براعيك إلى حاسيت إلى مستوى الكتمين أنقهم معدودتين

٢- جد شهيقاً وبت تحمص ذراعيك إلى وضعهما الأصلي (إن الحركات البسيطة في خطوات من ١ إلى ٣ ستمع رفع الكتفين أثناء الشهيق بعد تطبيق هذه خطوات دكر سبهك على تنفس بطن أثناء الزفير وتوسيعه أثناء الشهيق ما أن تحقق ذلك مصر إلى الخطوة الرابعة وتابع التمرين).

٤- مرة أخرى. أطل الزفير وأنت ترفع ذراعك إلى مستوى الكتفين  
٥- جد شهيقاً ورفع يديك إلى الأعلى نحو السماء وتنفس بعمق إلى أسفل بطنك.

٦- زفر الهواء وبت تحمص ذراعيك إلى وضعهما الأصلي إلى جانبك نفس وخذ شهيقاً عميقاً

٧- عد خطوات من ٤ إلى ١ عدة مرات حتى تشجع نفسك على نفس العميق.

إن ممارسة التمرين بوازدة في هذا كتاب ستسعدك على صحيح أخطاء وعادات التنفس السيئة التي اكتسبتها في حياتك ومساعدتك بسهولة على تطبيق تقنية التنفس المناسبة في نشاطاتك اليومية إن من التنفس يدعم ويعزز أي نوع من التمارين الهوائية وقيدة أنس حات و لتنفس والعولف و لسباحة وغيرها

٢٧ أنا أحب الرياضة وأمارس الرقص ولعب التنس ومؤخرأ لعب لعولف كما أنني سبج ومارس انزلج عندما تسبح في الفضة على المثرة الأخيرة بدت أسعر باقطع في النفس، ذهبت إلى

لطبيب لمحض وأكّد بي عدم صابتي بأي مرض أحبرسي  
صديقي أنتي إذا حسّنت نفسي فإن ذلك سوف يحسّن مهدي  
الرياضية ويرفع من مستوى طاقتي كيف بإمكان تحقيق هدف  
لهذه هي تحسّين نفسي؟

إن الشعور بانقطاع النفس هو علامة على نقص السطحي أنت  
تستخدم الجزء العلوي من رئتيك فقط بسبب لإجهاد الحسدي لتي يسببه  
تمرين هبّ الجزء العلوي من رئتيك بتحمّلان جهداً أكبر من طاقتهما  
إن الجزء لسمني لسي بقي صامراً لا يستطيع لمشاركة في نفس  
ولاستفادة من كامل لسعة الرئوية

تعلّم التنفس البطني العميق بتطوير قدرتك على التحكم بمصلات  
بطن والحجاب الحاجز، إن توسيع البطن ثاء شهيق وتقليصه ثاء  
الزفير يسبب انخفاض الحجاب الحاجز ويسهّل سحب الهواء إلى  
الجزء لسمني من رئتيك عندما تتنفس بعمق ستكون أقدر على  
ممارسة نشاطات رياضية تحتاج إلى درجات متدوّنة من لجهد من تلك  
على تحتاج إلى جهد كبير إلى النشاطات الحميفة

سوف تحمرك عروقك الطبيعية متى تأخذ نفساً عميقاً كبيراً يعني  
النشاطات المجّهدة ومنى تأخذ نفساً عميقاً صغيراً هي لأوقات التي  
تحتاج فيها إلى لهدوء والاسترخاء

عندما يستنشق بهواء عميق ودهره عميق يحدث مرأى هي نفس  
الوقت تتلقّى الرئتان كمية كبيرة من الأكسجين ويطبقان ثاء أكسيد  
لكربون ويسمح ليطا وينقل مما يؤدّد الطاقة الدّخيلة التي يسميها

نسبة : حوية تتعلو بالمسي بي حـ

الصبيرون التشي أي أنه في كل وقت يتمح فيه البطل ويتمس تتحرص  
بنوه الموجودة في مركز البطل وتتولد طاقة لتشبي  
عندما توحه طاقة تشي باتجاه الد حـ تتحسن الصحة وينسرع  
شمام عندما توحه هذا الطاقة خارجياً بواسطة العمل فإنها تعمل  
كمنسرع للعجلة وكابح في نفس الوقت

إن التشي تحسن التنسيق وهي إحدى القدرات الضرورية لإتقان  
لمهارة الرياضة لا يستطيع أحد أن يتفوق في أي أداء بواسطة اليه  
يُسستق وحده إن انشي ضرورة لأي داء يصف بالتفوق.

إن سفسر لبطل العميق لدي يحرص البوة يغني مركز البوة هي  
الحك ويؤسس نقطة حوية في داخل أحساد يعتمد عليها ثقتا الحسدي  
والعقلي إلى كل الحركات الجسمية المؤداة بشكل جيد يجب أن تبدأ من هذا  
لمركز مدفوعة بالتشي ر ردا الحصول على أفضل النتائج

إن اكتساب تقية لنفس العميق تحتاج إلى التدريب والتعيرين  
وخصوصاً في البداية إلى ممارسة التمارين المتتابعة هي هذا الكتاب  
وشريط فيديو معروف به سوف تجعل عملية التعلم أكثر توجهاً ومعة  
إن التدريب يهتكك من قدرات تفسيه ستروذت بكمية واهرة من  
لاكسجين وتولد هي دحك طاقة كاهية من تشي لكي يحافظ على  
تو ريك وتظهر بأفضل شكل ممكن يمكنك بعدها أن تؤدي أي نشاط  
حسدي أو عقلي بتلون رائع

[٣٢] هن ممكن لتخفيف من الاجهاد العقلي بالنفس المناسب؟

إسي اسأل هذا نسؤل لأنني كلما علقْتُ في رحمة انسير أحتاج  
وأشعر بصعط على صدري كان ذلك يحدث بي فقط عندما أكر

متأخراً على موعد ما لكنه يحدث لي الآن هي كل مرة أكون فيها هي  
رحمة لسير أحبر نفسي دائماً أن ردة فعلي هذه ستسبب لي - سكتة  
قلبية - ب يوم هل تحسن الطريقة التي أتعس بها يمكن أن يساعدي  
على التخلص من هذا الإحساس المزعج؟

عندما تتعرض للشدة ويكون في أوضاع محرجة تميل إلى تقليص  
حجاب الحاجر مما يشعرنا بذلك الإحساس القبيح.

عندما يتقلص الحجاب الحاجر ويتصلب يصبح الشمس سطحاً  
حلال رحمة لسير يكون محبوسين - نحن لسيارة بدون أي وسيلة  
لهروب وهما أيدينا تقبض على المقود يسراجه شعورنا بالقلق مع  
الصبط الذي يسبه الوقت ونحدث أنفسنا قائلين إن أتهكم عن حضور  
الاحتضار في الموعد المحدد، وبما أنه لا يوجد ما نقوم به نقض عسلنا  
ويصبح لجسد وكهنة عقدة كبيرة وكأ الصد هو مذكر هذه العقدة

نعم لا شك أنك تحتاج إلى بعض مهارات لنفس لكي تحل هذه  
العقدة وتربى التوتر لا تستطيع أن تنزل من السيارة ونعني كما أنك لا  
تستطيع أن تنحي أو تمطط حلال رحمة لسير سوف نخرج عيناك  
تجريب تمرين التوتر الحيثي تؤكد من بقائك يقطاً ومشيها لسيارة

### تمرين تخيبي

#### إزالة التوتر

نحن إلى الأمام قليلاً وترك مسافة قليلة بين ظهرك وظهر المقعد  
هز حشدك من حاسب إلى آخر بدءاً من كتفك ووصولاً إلى الأسفل

دع جدمك وخصوصاً بطبك يهترُ وكفه كتلة من الحلي قم بدلت  
لعدة ثواني مرحياً مفاصلك وعضلاتك

حرك بطنك باتجاه لدخل ولخارج عدة مرات لكي تقلص  
لعضلات الموحودة في تلك المنطقة.

ارج قبصك بمسكة بمقود وناكد من سبطرنك الكاملة على  
تقيدة اسبح لهوء وانت تسحب بطنك واسحبه وانت توسع بطبك قم  
بدلت عدة مرات

استرخ وركر تباهك على منطقة الشعور بالانقباض في صدرك  
تحيل تلك المنطقة وكها قطعة من الأبس كرم من لنوع لذي تحبه  
أثناء إطلاقك للرهير بعصر بطنك وأحدك للشهيق بتوسيع بطبك دع  
لهوء الداهي المسبب لى صدرك يديب قطعة لأبس كرم لدردة.  
دع لأبس كرم اسحب بساب عميقاً لى أسمن بطنك هر جسمك  
وارج عمودك المقري بطبك ليس عد عمليه لاسبب

بعد عدة دقائق من ممارسة هذ لتمرين التحيلي سوف شعر بهريد  
من الامترخاء. سوف يذوب الشعور بالانقباض وتحسن برعية في  
لابتسام وقد تزعج بعدء أعميتك لمصنة قد تجد أنك تعفى أقصل  
من أي وقت مضى بمصل قدرتك الجديدة على الشمس لميو

٣٤. أشعر في كثير من الأحيان بحاجة لى تنطيف رنتي وخصوصاً  
بعد جلوسي فترة طويلة في ردهام السير و ستشفي لدخان السيرات  
أثناء عودتي إلى البيت.

إياها فكرة حبة حقاً ن يظف لإسار كل راوية هي رثته من حين  
 نى آخر ليس من الضروري أن نعصر للهواء ملوث لمدرسة هد  
 لأمر إن أي وقت نشعر فيه بالكسل والخمول هو وقت مناسب لجديد  
 الهواء في رثبك فس ن تقوم بالنهدين بلوحة عد إلى الصحنين  
 ٥٢ أو ١٥٣ في السحرة الانكليزية وتعرف على لأشكال المرسومة  
 ولأصوات المرفقة لها

إن أي مشاركة بين الحروف الصوتية والحروف الحامدة تؤثر على  
 أجزء مختلفة من الجسم وخصوصاً الرئتين بطريقتها الخاصة  
 يحتاج الدخول في تفاصيل هذا الموضوع إلى كتاب جديد لكفى الآن  
 سأقترح عليك تمرين التالي للحصول على بعض النتائج من المهم جداً  
 أن لا تجهد نفسك أثناء القيام بهد التمرين بزمكان أنتوقف عند أي  
 خطوة والمتابعة بعد فترة من الراحة

### تمرين موجه: السؤال رقم ٣٤

#### تنظيف الرئتين.

١ جلس أو استلق على ظهرك ودراعاك ممدودتين إلى جانب  
 بشكل مربع.

٢ رد باد به به مع احد نفس بين كل صوتين  
 أطلق كل صوت بسحب الحرة العنقي من بطنك ثم أطلق رفقاً  
 بين الأصوات أثناء توسيع الصدر. مع الطريقة التالية باد  
 (شهيق) - ته - (شهيق) - باد (شهيق) - به (شهيق) وسع بطنك مع





٩ حد شهيقاً ثم دّر لمقطع وأتبعه بسسه بصوت هيو وأنت تنظر إلى لشكل رقم ٩٣ .

١٠ تنفس يعمو و سرح صعر حيث على بصك ورقب بصباب لطاقة. بعد حوالي دقيقتك انظر ر حبيبك إلى أجراء أخرى من حشدك دغ عريرتك بقودك إلى البقع التي يعطي فيها ر حشاك كثير من لراحة والتهدئة.

من لأفصل أن يروح بعد هذا السمرين أو ن ندم قليلاً وهو قدل في لساعدة على اسوم أو هي العودة إلى اسوم بعد الاسيقاظ بيلاً، حربة!

[٣٥] إن محاولة لنوم في الليل أصبحت أكبر مشكلة أعاني منها منذ عدة سنوات. جربت عدة طرق بها فيها عد لأعنام لكن لم تجد معي أية طريقه عندما يكون لديّ موعد مهم في الصباح نحا إلى الحبوب المنومة والمهدئات. لقد أحيّرت أن تعلم طريقة لنحسب لننفس قد يساعدني على حل هذه المشكلة هل هناك هزيمة لذلك؟

إن التوتر سواء كان جسدياً أو عصبياً هو أهم أسباب الأرق هناك سبب آخر وهو الانشغال بالتفكير بأمر ما أو الألام الجسدية. إن من التنفس يمكن لإسنان من الحصول على كمية وفرة من الأكسجين ومن توليد طاقة التشاي ونعديبة النوة لحسمية وعقلية وكل ذلك يعالج الأرق إن لننفس بشكل غير صحيح يؤثر على لنوم بشكل قاطع إن من لننفس بداته يمكن أن يسبب التوتر إذ لم نفهم

وتتمتلك مهارة سحب وإخراج كمية وفترة من الهواء إلى ومن الرئتين عندما ترفع كتفك أثناء التنفس ذات مستقلقي هي سرير ستشعر بالقلق وعندما تسحب الهواء دون أن تُصرع له مكاناً في رثيك هي تسحب هوء كافٍ إن جدر الرئتين على لتمدد إلى الأسفل بدون مساعدة لحجاب الحاجر والعصلات البطيئة هو أمر مستحيل

في حالة الراحة لا نحتاج إلى أخذ نفس عميق وكبير، فالتنفس لطيف والعميق مدسيا بشكل أفضل ضيق واحتيك على أسمن طيب وقم بلطف بتوسيع بطبك ثناء لشهيق وبسبب ثناء الرفير أثناء قيامك بذلك سيتم فعل التنفس بشكل صحيح وفعال وطبيعي ومريح إن أردت أن تقدم مثل الرصيع تنفس كم يتنفس لرصع أي نوسطه بطبك عندما تنفس بمساعدة بطبك فإن حركة تمدد والانصعاط لن يقوم بها لبطر سيمسك بلطف لأعضاء الحيوية الموجودة فيه وستحفف التوتر لدي تراكم بشكل غير مقصود

إن تمدد وانصعاط لبطر يحرض أيضاً لدى تايير أو مهد انواة ويؤد طاقة الشاي فيها إن لنشي هي لطافة حيوية اند حلية اسي تعتمد عيها الصور الطبية وفتانيه لصيبية هيك عدة تصنيف لهذه الرياضات القديمة إن التأمل بالتنشيط كع يعني ستحدد العقل لسوحيه سيصاب لطافة داخل لجسد عندما يحرض عقلك طاقة تنشيط ستلأشي الأفكار الغير مرغوب فيها وستستسلم للنوم

مدرس لتطبيق رقم ١٠ على الصفحة ١٤٧ السحرة الانكليزية حياًناً محرر وضع راحتك على سهل بطبك والشعور بتيير لنشي لداف وهو يقف إلى لدحل كاف لتهدئت ومساعدتك على النوم

تستطيع أن تحرّب تمرين رحلة الحيوط لثلاثة لتحبّي عندما  
يتناث الأرق

### تمرين تحبّي

#### رحلة الحيوط الثلاثة

قبل أن تطبق هذا التمرين يجب أن تكون قادرٌ على التمسك لنفسك  
والأف هو أن يفتح خلال تطبيق هذا التمرين قد نشعر أحياناً أن  
تتمسك أصبح بطيئاً وربما شعرت توقّفه هذه هي طريقة لطيفة هي  
تهدئة التمسك لكي يصبح تصوّر أكثر وضوحاً. قد تستغرق في نوم  
في نهاية الرحلة وهذا أمر جيد. إذا استيقظت في منتصف الليل  
يمكنك أن تتابع الرحلة من حيث توقفت أو أن تبدأ من جديد. كن  
مستعداً لاحساسات مصحّئة وغير عادية خلال الطريق

قد تحدث سلسلة من التبعات المفيدة في أماكن محتملة من  
جسدك هي إحدى الليالي وببما كان عملي سافر إلى الأسفل باتجاه  
ساقني شعرت فجأة بالفتح أنني لم أكن منبهة إلى الاستعداد البسيط  
دي كان موجوداً في نفسي أنني أن شعرت بالفتح الكامل

أن تمرين رحلتي الحيوط لثلاثة لتحبّي يمكن القيام به في أي وقت  
وهي أي وصيفة- واقفاً أو جالساً أو مستلقياً- كتمرين مهدئ وشده  
إنها طريقة رائعة لتعرف على جسدك الداخلي ولتعمّق كعبه قهدة  
للتشاي بواسطة العض إذا كنت متعباً وترغب باليوم فإن لهذا التمرين أثر  
يشبه السحر قد يبدو صعباً لكنك ستجده بسيطاً ما أن تبدأ بتطبيقه

مستلق في السرير وتخل ثلاثة حيوط يبدأ كل حيوط منها من أعلى رأسك اشطر لحيط الأول إلى شطرين بحيث يستطيع أن يسحب كل شطر إلى جهة ويشكل متطوّر من أعلى رأسك إلى الأسفل إلى تلك البقعة الموحورة فوق ذنب (توقف هنا وعدّ عدتين بطيئتين عند كل توقف). استمر بالسرول على جاسبي لعق إلى أن يصل إلى الكتف (توقف) ثم سحب لحيط إلى رروة الكتف (توقف) ثم إلى حرق (توقف) ثم إلى المعصم (توقف) ثم إلى أطراف أصابعك (توقف) عدّ ثانياً إلى رأسك و سحب الحيط الثاني إلى الأسفل على الخط المتوسط لأوجنت (توقف عند نقطة الوقع بين الجاحبين). توقف ثانياً عند رروة أمتك

حرك الحيط إلى مركز شمتيك (توقف) ثم إلى رروة ذنبك (توقف) ثم إلى الحفرة الواقعة في أسفل عبقك (توقف) استمر في السرول بشكل سببي وكانك تقوم ذهبياً بسمح هف عاب من لصابون وعدّها عند كل توقف لنحت بعسك على الانتقال إلى محطة لتوقف التالية قم بلطف بسمح هفاعة من الصابون عند كل إنش و بت تدل على الخط المتوسط للجسم بأقدام عظم العانة اشطر الحيط إلى شطرين و سحبهما بشكل متطوّر نحو مصصني لورك (توقف) استمر بالسرول إلى لركبين (توقف) والكاحلين (توقف) ودروة صابع قدميك (توقف) عدّ إلى أعلى رأسك و لتقطط طرف الحيط ثلاث

لأن تدل بلطف على الخط المتوسط الجسدي للرأس توقف عند مركز الرأس ثم عند قاعدة العنق و سحب لحيط على طول الظهر

متوقفاً عند كلِّ إنشٍ كما فعلت من قبل إلى أن تقف عند أسفل لعر  
لأن اشطر بحيث أني شطرين وشدهم إلى الأسفل إلى الساقين ثم  
إلى الكعبين ثم قليلاً عند وصولك إلى أحمص القدمين ثم تقدم  
باتجاه أصبع قدميه، موقفاً عند كلِّ إصبع لأن وأنت تراقب أصبع  
قدميك أصف النواة ودروة الرأس إلى لصورة الموجودة في دهلك، إن  
جسدك الآن أصبح بأكمله مُشبعاً بطاقة النشاي أبو هداً وسرح  
تنفس بلطف و عمق وكذلك تتنفس من كلِّ مسامك جسديك لأن ركر  
سبائك على النواة وجمع طاقة النشاي هيها، ثم أصرح

٣٦ سقطت وأدبتي حتى تبلغ من العمر سبعين عاماً وكسرت مفص  
الورك عندها وقصت عدة أسديع في المستشفي وهي لأن تقصي  
فترة البقاء في البيت، هل يجب عليها تعريضها بطاقة النشاي أم  
كلُّ ما يجب عليها فعله هو لراحة والخضوع للعلاج الصبراني  
ثلاث مرات أسبوعياً

سبعون عاماً من العمر لا يزال لسنً بمقال لكثير من الناس  
للاستفادة من طاقة لنتشي تعملت مؤخرًا من طبيب أعشاب صيني مريم  
أن لا يصح الأشخاص الذين تجاوزت أعمارهم ٨٨ أو ٩٠ سنة  
بممارسة تطبيقات النشاي مع واحد بعين الاعتبار لاختلاف بين الناس  
كلَّ معد ذلك الطبيب هو أنه عندما يبلغ الإنسان سناً معيه يجب أن  
ترك طاقة لنتشي عند لتحمده وفق سيرها الطبيعي بدون أن تعرضها  
حار حياً بواسطة الأعشاب و لوجر بالابر الصينية إضافة إلى ذلك  
يجب أن تكون لدى لاسان كمية كافية من الطاقة قبل الولادة لكي يصح

حسده مستعداً لوصول طاقة التشفي المطلقه من لحرج كقاعدة عامة من طاقة التشفي الموجودة قبل الولادة تكون قد ستمتدت عند الكبار وإن عريضهم لدحريض بواسطة طاقة شتى الخرجية يعيق بسباب الطاقة الطبيعي هي أحسنهم ولدي يعبد دور كبير في لمرحلة لتقدمة من عمر إلى التشفي لتي يولدها لتفسر العميق أو التشفي كنع و التاي شتي و البوعا أو اي رياضة دتية حري مفيدة الأشخاص في كل الأعمار لأنها لا تعتبر طاقة غير طبيعية آتية من لخارج

ينتقد كثير من الناس أن أفضل طريقة لتحسن هو تجاهل المرض و مظهر من كل شيء عسى ما يرام نعتقد على انعكس من ذلك أن عسى المريض أن يتعرف على عملية الشفاء وأن يشارف فيها إذا كان للألم شديد يجب تناول مسكنات. على أية حال عندما يهدأ الألم وعندما سيسم له بلا شروط فبحر نصيغ ونهدر طاقة تشفي التي هي عسى مصدر طبيعي للدعم موجود في ذلك يمكن للألم أن يتنصر عليها ويمكن أن نتنصر عليه وعالياً نحن الذين نملك الخيار

ن سجد م اسلحت هو لنصرف الأكثر حكمة لدي يشعروا بالثقة بالنفس و لقدرة على التصميم يجب أن يبدأ بالتمس الفعال أي بالطريقة التي خلقت وبحر تنصس بها قبل أن يحدث الشؤ و يصبح متفهمين سطحيين.

لو كنت مكان والدك ولم طلع بعد على كمية الاستفادة الدتية من طاقة تشفي ساكور معتة كثيراً لو وجدت من يرشدي لي بعد جديد من لعباية بانداب من خلال هذا الأسلوب لقديم والحكيم في شفاء

[٣٧] إن التعلّيب بالعلّور هو طريقة هائلة بالنسبة لشعور بالانتعاش بعد يوم متعب، لا يعود ذلك إلى تمتّعي بالرائحة فقط وإنما لأنّ الرائحة تشعرني بالحياة، ما سبب ذلك الشعور؟

إن رائحة الحميلة سواء كانت صادرة من لطعم أو لعطر تدفعنا دائماً إلى أحد شمتين أو أكثر، إنها تدفعنا بشكلٍ عريري إلى أخذ أكبر وأعرق نفسٍ مستطيمه نعم إن عطرك يلهمك النفس بشكلٍ أعرق وهو يريد من الأكسجين الذي تستنشق فيه وبوقف حلاياك السائمة إن الرائحة الحميلة ترفع المعويات وخصوصاً عندما تمسك الأشياء المحيطة بها مملّة وباهتة.

إد أدب هي المرة لصدمة أن تصاعصي من هوائك شمّ الراحة عطرة تحليها وكأنها تية من مكان بعيد

### تمرين تخيلي

#### الرائحة البعيدة

ركّز نظرك على شيءٍ بعيد تحيل على سبيل المثال أنّك تستنشق رائحة زهرة هي حبيقة حارّة و زهرة على شجرة هي على تلة بعيدة كلّما كان المكان الذي تستنشق منه الرائحة بعيداً كان البصر الذي ستأخذه أعرق تحيل أن الرائحة البعيدة تنجذب معطيسياً إلى أنفك بطلا إن هـ، التمرين التخيلي سوف يريّ محروك من الأكسجين ومن طاقه التنشي



٣٨ هل يمكن للتلاميذ الواردة في كتاب هي التمس أن تحل مسج

لتلاميذ الجسدية على اقوم بها حالياً؟

إن التلاميذ لو ردة في هذا الكتاب لم يقصد منها أن تكون بدلاً

عن التلاميذ احسده الأخرى لعد صممت هذه لتلاميذ لكي

تبني تقنية نفس راسخة تدعم وتعز كل مشاطاتك الأخرى

بها تعلم كيف تستفيد إلى أقصى حد من كل نفس تحده وكيف

تستفيد من ذلك هي كل جانب من جوانب حياتك من تعلم تقنية التمس

الأساسية يشبه تعلم الأليدية لأكليدية أو روسية قبل تعلم لتكلم بهذه

لغة أو تعلم مكوبات اللغة الصينية أو اليابانية قبل أن تتعلم كتابتها

عندما تتعلم بقو عد الأساسية لغة ما تصح قادر على كتابتها أو

انكسرها كذلك عندما تتعلم مهارات التمس العميق يصبح أكثر

سعداء لممارسة كل مشاطاتك في هذه الحياة

بني متأكد أنك تتذكر مرات كثيرة أحبرت فيها أن تأخذ نفساً

عميقاً لتحسن عملاً ما كنت تقوم به،

☐ ربما أحبرك بذلك

☐ مدرب التمس

☐ مدريك في المدي

☐ مدرب التلج

☐ شريكك في قيادة السراجة

☐ صديق

☐ صديق النفسي

☐ أحصائي الأعشاب

☐ أستاذ الصوت

☐ مدرّب التمثيل

ب قائد لصرقة

☐ مدرّب اليوغا

☐ مدرّب التأمل

ب أستاذ الرسم

☐ و لذلك

☐ و لذلك

ويمكن لهذه القائمة أن تمتدّ طويلاً.

هل أولئك الأشخاص الذين اقترحوا عليك أن تتنفس بعمق يبدو  
لوهت و لجهد لتأكدوا من أنك تمثّل بشكل صحيح إلى طلبهم؟ هل  
تعرف كيف تأخذ نفساً عميقاً؟

«أحد نفساً عميقاً» هي وصية عظيمة ومريحة لتعلب على انصعوبات  
لجسدية ولعاطفية. إذا كان التنفس لعميق بهذه الأهمية فمن لحكمة  
أن تتأكد بك تعرف كيف بأحد نفساً عميقاً على الرغم من أن تمرين  
'تنفس لا تقوم مقام نشاط ل'جسدي إلا أن تمرينك 'الجسدي يجب أن  
لا يتر فّق بالتنفس لصحيح وبدون ذلك قد تؤدي نفسك

٣٩ ☐ هل يساعد من التنفس على تحقيق لثواب في نفسي والجسدي؟

بالطبع! إن ممارسة من التنفس تعود على صاحبها مثلاًته فوائد

☐ لقدرة على استنشاق كمية كبيرة من الأكسجين لتأمين صحة جيدة.

☐ القدرة على توليد وتنشيط وتوجيه طاقة نشي لتحقيق انصوة

لقداسة و لشفاء

□ القدرة على تطوير وتعددية مركز حيوي (النواة) لتحقيق الثبات  
لحمدي والعقي.

دعنا نحدث قبلاً عن النقطتين الأوبيين ثم نحدث عن النقطة  
ثانئة لتي يدور سؤال حولها

□ لاكسجين لكي يستنشق الإنسان مريداً من لاكسجين يجب أن  
يخصص الحجاب الحاجز ثناء الشهيق لكي تطاول الرئتان  
ويتشكل فراغ لاستيعاب الهواء ويجب أن تتمدد عضلات أسفن  
الصدر وأسفل الظهر وحاسبي الجذع لكي تشكل المحيط السفلي  
لكي يستحب الحجاب الحاجز إلى الأسفل إن توسيع محيط  
السفلي يؤدي إلى توسيع الجزء السفلي من الصدر المصص لصدري  
ويؤدي إلى توسيع الجزء السفلي من الرئتين بعبارة أخرى إن  
التمدد بشكل صحيح فإن الجزء السفلي من الرئتين لا يطاول  
فقط وإنما يتوسع أيضاً مما يخلق مريداً من الفراغ لاستيعاب  
لهواء المستنشق

□ انشئ عندما يتوسع المحيط السفلي ويتقلص مع كل تنفس بطني  
عميق فإن ذلك سيحرصُ "نواة" في المركز وسيخلق قوةً في داخلها  
هذه هي لطافة الحيوية الداخلية التي تحرصُ وبصيط معبير  
لوحه والحركات و الأصوات وتلك هي طاقة انشئ التي تعتمد  
عليها الصور القتالية والطبية لأسبويه القديمة

□ النواة، اعتبر نوتك وكأنها محور عجلة، أنت لعجلة وكن الأعمدة  
لمصلة بالمحور تنقى منه الدعم عندما تنفس باتجاه لواء فربا  
نعدى هذا المركز نستطعنا أيضاً أن نعدى هذا المركز بالاتجاه

إلى وجوده وإلى دوره الحيوي كمحور يستمدُّ منه الطاقة التي  
تدفع كل نشاطاتنا الحسدية وكمكبٍّ يودع فيه التوتر الغير  
مزعوب فيه عُدٌّ إلى قسم «الوَّة» على الصفحة رقم ٩ من  
نسخه الأكلرية لمزيد من التفصيل

نكي بحقوق التوتر لجسدي يجب أن ننظر إلى كل عمل نقوم به على  
أنه موصول بالوَّة ومبنئٌ منها، إن حركتك، يتمُّ تحريضها وتسييقُ  
سببها وإشباعها بالطاقة بمصر هذا لمركز عندما تطلُّ كل نشاطات  
من المركز ستشعر بالثبات والتوازن والتحكم بالصر على سبيل مثال  
نظر إلى عمل لخلوس تستطيع أن تقوم به بشكل سهل وأكثر رشاقة  
إذا تحيَّنت بساطة بك تصعب بوترك على الكرسي، عن كل ماله علاقه  
بجسدك الذي يتراوح وزنه ما بين ١١٠ إلى ٢٠٠ باوند، كذلك عندما  
تقف بعيل بمسك وكألك ترفع بوترك عندما يكون لك مركز معدّد  
ستصبح أكثر قدرة على السيطرة على جسدك وحركتك

كل النشاطات العقلية يجب برساؤها بأمان والتحكم بها من خلال  
الوَّة مركزية لقد استخدمت تمرين لطائرة ورقية الخيبي لأوضح فيه  
طوائف الأخرى الوَّة من هذا التمرين يوضح فاعله التحكم عن بعد

### تمرين خيبي

#### التحكم عن بعد

جهر لممسك مركزاً و حدث تحيُّن كل نشاطاتك العقلية وكنها  
طائرات ورقية رُبطت حيوطها بالوَّة باستطاعتك أن تطير عدة

طشرا ب ورقبة معاً ف دام مركزك شيطاً لها يكفى للتحكم بها دع  
طشرك الورقية تحق عالياً وتحكم بها.

٤ كثيراً ما يحمرني الناس أنهم لا يسمعونني عندما أتكلم عاماً

بأني أرفع صوتي عندما أتكلم إلى أقصى درجة استطيعها  
هل بإمكانى أن أتعلم كلام بصوت أعلى إذ حسنت طريقة تنفسي؟  
بالطبع نعم. من حواب لسؤال العاشر يحتوي على بعض المعلومات  
عن كيفية فعل ذلك لكي سأصيف مزيداً من تشرح يجب أن تحصل  
على دعم لتنفسك بطوير تنفس لطيف لعميق

نفساً وتدياً وكل واحد من لديه صوت لكن ذلك لا يعني أنه يعرف  
كيف يستخدمه بشكل جيد. دعني قارن لصوت نالة موسيقية تعمل  
بالمنح مثل البوق لا يمكن للبوق أن يصدر صوتاً إلا لم يمر الهواء في  
داخله كذلك الإنسان لا يصدر صوتاً إلا لم يمر الهواء من خلال  
الحبال الصوتية، وبدون دعم لتنفس لن يكون هذا الصوت قوياً إن  
لصوت هو أكثر تعقيداً من أية آلة للعزف، إنه يتشكل في داخلنا ولا  
يمكن رؤيته أو لمسه، إننا نحرج لأصوات تنقيد لأصوات التي سمعناها  
عندما يولد الشخص أصمماً فإن استخدام حنجره لصوتي يصبح  
أمرأ صعباً إذا لم تكن مستحيلاً،

نحن لا نحتاج إلى التنفس وحسب لكي يصدر صوتاً فكلمة وشدة  
التنفس للهواء الذي تنفسه تحدداً حجم وبوعية هذا الصوت  
بإمكاننا أن نريد حجم الصوت بأن نعلم كيف نأخذ شهيقاً عميقاً  
وكيف نقوى نفس طاقه لنشفي عندما نركز على الصوت بعد نقوى

من قدرته على الإطلاق إلى الألفم والتوصل إلى مسافة أبعد إن الأمر يشبه دحرجة كرة ثلجية هرباً لم تكن متماسكة لن سير مسافة طويلة بمكانات حسنة قدرة الصوت على الانتقال بأن تتعكّم في الحجاب لحاجز بشكل فعال

عندما نتعلّم كيف نتحكم بجهازنا التنفسي وبأسوة فن ذلك سيساعدنا على تحويل الهواء الذي يستنشقه إلى تيار مدفع وعلى دفع الصوت خلال الصوتية لتجده من يستمع اليه من المدهش كيف أن صوتاً سماعاً يصنعه معنى متحرف يمكن أن يصل إلى آخر صف هي لقاعة.

إن الغناء يركّز على الحروف الصوتية في حين أن الكلام يركّز على الحروف الحادة عندما تحسن قدرتك على النطق بالحروف الحادة بشكل أوضح وأكثر حيوية فإن ذلك سيمكن الآخرين من سماعك بشكل أفضل. إن الحروف الحادة هي سهام الكلام فهي تساعدك على إيصال رسالتك

عُد لي تمرين قديمة المدفع البحيلي في نصيحة ٥٠ لكي تفهم اتقوا عدم الأساسية لإخراج الأصوات بواسطة التنفس السطحي العميق.

٤١ [إني أحول] وخصوصاً مع لغزيب إنني أبدو هادئاً لكن في دحي الكثير من الكلام الذي يريد قوله أفلو دثماً من إرشاش صوتي وأحياناً أدت قليلاً وإن طلب مني أحدهم أن أعيد كلامي لأنه لم يسمع مما قلته أتمنى أن تشق لأرض وتبتلعني هل تحسين النفس يساعد على تجاوز هذه المشكلة الاجتماعية؟

أنت تترج علب أن (تأخذ مصماً عموماً) سبباً بسيطاً للمشكلة التي تعاني منها ولا بد أنك قد سمعت هذا الاقتراح عدة مرات.

ومع ذلك فالنفس السطحي هو سبب مشكلتك

إن أحد نفس عميق يصبح أمراً فعالاً إذا عرفت فقط كيف تقوم بذلك. إن النفس السطحي يُضعف من مركز ثباتك لديك ويسبب لك شعوراً بعدم النور. لجسدي و عاطفي. إن عدم التأكد يسبب لك الاضطراب وبالتالي يضعف ثقتك بنفسك. إذا جمعت ذلك مع ضعف لدعم انفعالي الذي هو بسبب النفس السطحي ستجد أن صوتك أصبح غير مسموع ومرتعش. إن محاولة تثبيت الصوت تسبب الفاقة أحياناً. إن أحونه العديد من الأسئلة في هذا القسم من الكتاب ستساعدك

على فهم وضعك بشكل أوضح وستدلك على أسباب ذلك الوضع. إن ممارسة بعض التمارين في الجزء الثاني ستساعدك على تصحيح عادات النفس السطحي سوف يموي مركزك ويحسن صوتك وسيلاشي حثك بالتدريج عندما تتولى طاقة تفسي الأمر.

[٤٢] يا وروحتي في سبعين من العمر خلال السنة الماضية بدأت روحتي تتكلم أقل من المعتاد وأرد هذا الأمر إلى أن توقفت مؤخراً عن الكلام. إنها تقول إنها بالكاد تستطيع التفهم تبقى على قيد الحياة فكيف تستطيع الكلام. هذا إلى الأطباء والمعالجين وحسبوا أنه لا توجد لديها مشكلة في رثتها أو في حبالها الصوتية. إنها تحتاج إلى أن تنفس بشكل أفضل. هل يمكنك مساعدتها؟

م يمض الوقت أولاً لتحسين الطريقة التي تتنفس بها روحك،  
صحيح أن العدسات بصعب تغييرها لكن قدراً كبيراً من التحسن  
يمكن تحقيقه في أي عمر أهم طريقة لتحقيق ذلك هو أن نعلم كيف  
يمكن أن يساعدنا تغيير طريقة التنفس.

إن زوجتك اعتادت على استخدام الجزء العلوي من رثتها فقط  
لسررات طويلة كثير من الناس ينهي بهم الأمر وهم ينفسون بهذه  
الطريقة. إن ذلك الجزء من رثتها والذي أكثر استخدامه أصبح مُجهَّد  
بحيث يصعب وأنت تستخدم يداً واحدة من يديك التي تصبح اليد  
الأخرى صامدة وغير مفيدة؟ عندما تكبر تفقد عضلات التنفس عندما  
مثل بقية العضلات بعضاً من مرونتها وهي نهاية تتدهور قدرتنا على  
التنفس. إن الجزء العلوي من الرئتين أحدهما يسبب الإضرار في  
استخدامه و الجزء السفلي صُمِّمَ بسبب أهميته ولحجاب الحاجز لم  
يُستخدم بشكل مناسب صحيح لا يستجيب هذا هو السبب الذي يجعل  
كثيراً من كبار السن يعانون من مشاكل في التنفس مما يؤثر أيضاً على  
قدرتهم على التصويت والكلام. في انفسهم لمعال يجب لحجاب  
الحاجز بمساعدة عضلات البطن بوزن كبيراً إن الذين يتنفسون بشكل  
سطحي يرهقون الحجاب الحاجز بمصر البطن عند الشهيق وذلك  
يعاكس الوظيفية لطبيعته لحجاب الحاجز.

يجب على زوجتك أن تدرب نفسها على التحكم بمفكسات  
العضلات التي تساهم في التنفس، يمكنها أن تبدأ بالتمرين التالي.



## تمرين موجّه - السؤال رقم ٤٢

### الكلام والتقدم في السن

- ١- صعب عليك على أسهل بطيخ ومسدّد جموي ولطف لكي نشخص  
لدورة الدموية والإحساس في تلك المنطقة
- ٢- أصبح عده بمحض صغيرة من همك وأنت تسحب بطيخ وتدفعه لي  
لحرج اسحب بطيخ أثناء لفتح ووسعه أثناء أحد شهقة سريعة  
من الهواء عندما تفتح ذلك يتسبب تحريك عضلات الحجاب  
الحاجز إلى الأعلى والأسفل وإرخاء التوتّر هي البطن وإثارة  
لإحساسات فيه

بعد هذا لا يقاط لبديني لعصلات لهاجة الضرورية للنفس  
ستصبح روجتك أكثر ستعد دأ لمدرسة الدرس لأول في هذا الكتاب  
أثناء تقدّمها في مدرسة التمارين فإن التمرينين ٢-ب في الصفحة  
٥٠ الانكليزية و ٤-ج في الصفحة ٨٦ الانكليزية سيساعداني على ربط  
تفسيها بالحروف الجيدة أثناء الكلام، سيمكّنها ذلك من التمسك  
بمغني أكبر ومن لكلام بمساعدة الدعم لتفسي، بما أنا نتحدث عن  
لدعم، ب سؤال هذا يدل على اهتمامك بروحك قدّم لها كل لدعم  
والتشجيع الذي تحتاجه للوصول إلى الهدف الذي تشتركان فيه وهو أن  
تصبح سريعاً قدرة على تكلم بوصوح وسعادة.

[٤٣] ستعنت مؤخراً إلى شريط سجل فيه صوبي وقد هوجنت تماماً  
لأني سمعت كل نصي كُتب حده بقدر كانت صوت لتعنت تلك

مرحلة حقاً مع مني لم أنته إليه من قبل هل يمكن استعارين  
الموجوده في كتاب من النفس أن تساعدني على النفس نهو، أكثر؟  
نعم، إن بطور قدرتك على النفس البطي يمكنك من النفس بدون  
تؤثر وبدون تصيب الحلق أو فتحتي الأنف و غيرها من الممرات  
هوائية التي نسب دخول الهواء بصعوبة بدلاً من سببه بحرية  
بك تعوض الآن بشكل جزئي عن ضعف لدعم النفس بتوفير  
والتالي تصيب الحلق وفتحتي الأنف عندما تعمل ذلك فإن شهيقك  
سيبدو سريعاً ومسموعاً. إن أسلوبك في الشهيق يعتمد كثيراً على  
أسلوبك في الزفير عندما تنغم الزفير العميق ستصبح قادراً على  
الشهيق عمق وسهولة تحليل الزفير وكأنه عملية عصر لكرة لمطاطيه  
(بطبط) كلما عصرت لكرة بقوة أكبر كلما عادت إلى شكلها السابق  
بسرعة أكثر

إن الكلام والنفس مثل الشهيق والزفير يعتمد على بعضهم  
عندما تتحدث فإن الكلام يحل محل الزفير، إذا لم تأخذ شهيقاً  
عميقاً فإن حملت لثالية من تخرج بشكل جيد إذا حمت صوتك في  
حر الحملة فإن الشهيق التالي سيكون سطحيًا وريف مصحوباً بصوت  
مسموع وقد تتوقف أثناء السطح ببعض الجسم لتأخذ نفساً بين كلمة  
وأخرى وسرعان ما تجد نفسك تلهث طلباً للهواء

إن المتحدث الحاد مثل المعني الحيد يجب أن يتقن تنفس هادئة  
بحاج ذلك إلى تمرير ومع الوقت ستجد أن التنفس العميق بشوي  
عصبات الحجاب الحاجر عندك إن نقوية الحجاب الحاجر يمكنك  
من السيطرة على التنفس وعندما تتمكن من ذلك ستصبح قادراً على

لتحكم بالشهيق بسهولة سوف تبقى فتحات الحلق و الأنف مستريحة  
 أثناء استنشاق الهواء مما يؤدي إلى اسيد الهواء بسرعة وهذوء  
 إن التمارين الموجودة فى الجزء الثانى من هذا الكتاب ستكون مفيدة  
 لك وللأشخاص الذين يعانون من مشاكل مشابهة بممارسة التمارين  
 الواردة فى هذ الكتاب سوف تتمكن فى النهاية من التخلص من  
 صوات التنفس المرجعة

من أجل مرجع سريع عد إلى لمصححه رقم ٤٤ لمصححة الاكلبرية  
 إن حواب لسؤال رقم ٢٦ يحتوى مزيداً من الايضاحات لتي قد  
 تساعدك على التنفس بسهولة أكبر

بدت مؤخرأً بتلقى روس فى بعض الحركات لرباصية بحبري  
 سادى ر ثماً أنسى كسولة ويعطبنى مصائح حول تحسين رشاقى  
 لكن عندما أحاول رفع راسى تبرز مؤخرتى وعندما أحاول سحب  
 مؤخرتى لا أستطيع لتنفس بسهولة يبدو أن وضعيتى تؤثر على  
 تنفسي هل ذلك ممكن؟

نعم إن كلاً من الوضعية والتنفس يتأثران ببعضهما بشكل وثيق إن  
 لوضعية الحيدة المسرحية مؤثر هز عأ أكبر يمكن ان ينساب إليه  
 الهواء عميقاً عندما تستشيق الهواء عميقاً إلى بطنك هز ذلك يؤمر  
 لب مزيداً من الطافه ومزيداً من الإحساس بالتورن وسيقودك ذلك  
 بشكل ضيعي إلى الوقوف بشكل أفضل عندما سيئين التعامل مع  
 إحدى هاذن البحتين (النفس والوضعية) فإن ذلك سيعكس سلباً  
 على لباحيه الأخرى بما أن تأثير لوضعية على التنفس هو الأكثر

وصوحاً بالسمة لا سوف نعمل أولاً على هذا الموضوع مارسي التمرين الثاني لكي تتحصي من مشكلتك تدريجياً

## تمرين موجه - السؤال رقم ٤٤

### الوضعية

- ١ - قف في مواجهة المرأة ويحصل لك تكون بطولك انظر إلى نفسك في المرأة
- ٢ - ادر رأسك من اليسار إلى اليمين إلى أقصى حد تستطيعه ثلاثة مرات في كل اتجاه وحمل النهاية وأنت تنظر إلى الأمام.
- ٣ - صعد حثيف على أسهل بطولك ورقي تمتدك بمس بطولك أثناء التفرير ووسعة أثناء الشهيق تنفس بعمق ثلاث مرات، عد إلى لتنفس الطبيعي وضع يديك على حاسيك.
- ٤ - رفع كتفك وحداً في كل مرة إلى أقصى حد تستطيعه وبدون شد عصلي أو أرجحهم عشرة مرات عندما تنتهي توقف واسترح وأعد كفيك إلى وضعهم الطبيعي.
- ٥ - أعد رحتك إلى وضعتهما في خطوة رقم ٣ وراقب تنفسك
- ٦ - أرجح وركبك من جانب إلى آخر إلى أقصى بعد تستطيعه بدون شد عصلي وأثناء ذلك اثني الركبة حاسبة قليلاً، كرر هذه الحركة عشرة

مراتب، خمسة إلى الممس وحمسة إلى اليسار وأثناء ذلك أرح يديك إلى جاسيتك.

٧- عد واحسيك إلى بطيك ور قب تلمسك في كما هو مشروح رقم ٢ .

٨- تحيل أن لديك دسأ صوبلاً يمتد من أسفل عجزك صم راحتيت على سهل بطيك ور قب جسمك وأنت ترفع عظم العانة إلى الأمام والأعلى وتضع ديك أسفل منك حرّك ديك لتحيي إلى الأمام ولحف عشرة مرات وأنت ترفع وتحمص عظم العانة، سرح لمدة دقيقة

٩- أمد رحتيك، إلى أسفل بطيك ور قب تلمسك

١٠- ممشى في معرفة و ستمر بالتلمس لمهيق وأنت حرّك ديك بسهولة ورشافة إلى الأمام و لحف و ليمين واليسار وذلك بشي الركبة المقبنة ردّ نعمة الرقص، المصصة لديك وقم بخطوات المصصة وحرّك بحرية كل مفصلك ورأسك متحة إلى الخلف و، الأمام لا يوجد مظهر كسول بعد الآر .

١١- ممرسة بعض تمارين شمس في الحرء ثنائي وخصوصاً تمرين الخاص بالوضعية سيساعدك على مزيد من التحسّس، عد إلى تمرين عهد الحرر التحلي على الصفحة رقم ٢١ في السحّة الانكليزية

٢٥] إن مدرك النفس يحصل به يدركه دائماً بأن واحد نفساً كبيراً

هل النفس الكبير هو ذاته النفس العميقة؟

ب. النفس الكبير و النفس الصغير هو عبارات يختلف تفسيرها من إنسان إلى آخر لكن النفس الكبير لا يعني بالضرورة إدخال كمية حيّة من الهوى إلا إن كان النفس عميقاً إن النفس العميق يعني أن تستشيق الهوى ليمتلأ لثمنين بأكملهما من الحياء السطحي إلى لجرء الغوي أما النفس السطحي فهو يعني استشيق الهوى إلى لجرء الغوي فقط وترك لجرء السطحي بدون استعمال وبالتالي عدم الاستمادة من كم سعة الرؤية. ب. النفس السطحي هو ك كبيراً و صغيراً هو نفس محدود أما النفس العميق فهو قيّم مهم كان حجمه ب. النفس الكبير و لعميق مقدر للششاطات المحهدة كالركض و التمارين أما النفس صغير و العميق فهو مناسب لراحة و النوم إن لشطاط لمخلعة تحتاج إلى حجم مختلفة من النفس لعميق و إن عزيرتنا هي اشي تحدّد حاجتنا تلك. في النفس العميقة هو عوامل مهم.

لكني نبدأ تنفساً عميقاً يجب أن تحصل عضلات الحجاب الحاجز بتوسيع لبطني لهذا السبب تشير عزيرتنا لتتفسر البطني لعميق و لتتفسر الحجابي الحاخري لعميق إلى ذات الممتى عند إلى ممرين الأكورديون لتجيبني على الصفحه رقم ١٣ في النسخة الانكليزية و سيساعدك ذلك على تصور العلاقة بين رثيف و بطني و حدثت بحدار

٢٦] - إنني متبوع وأن أحطط لكني أكون مديعاً ناحجاً لقد أحييت و أنا

أعرف ذلك أن لدي صوتاً قوياً لكن قلقي يسبطر على صوتي هي كل

أسس في حوية تقوى بالنفس في

مرة نكور فيها امام الجمهور مما يصيبني بالإحباط هل يساعدني

تعمد فن لتتعمد على التغلب على حوحي؟

إن درجة معينة من القلق عالياً ما يساعد على الأداء الجيد.

فهي تعمل عامل لأدرياسين وتساعد الإنسان على التركيز الجاد

وترفع الأداء إلى مستوى أعلى حسدياً وعقلياً عندما يكون الإنسان

قلقاً بشدة من ذلك سيعيقه هناك عدة عوامل ضرورية لنجاح المني

إن التحليل يتأني قد يعطيك فكرة عن سبب إصابتك بانطلاق عند

بروزك امام الجماهير. يجب أن يسيطر المديع بشكل كامل على جهازه

صوتي ويجب أن تكون لديه تقنية راسخة هي لنفس. ولا شك أنك

تعرف أنك كمديع لا بد أنك تدرك ما الذي يعنيه تدريب لصوب

به بدور حول لتتعمد والتربس والوضعية والتركيز و لحجم والتلوين

والرساقة وتشكيل نحروف الصوبية لحامدة وتكوين الحمل وغيرها

كثير اعتقد أن بأساطع على أن أساعدك على سبريق بين تقنية لنفس

الصحيحة وغير الصحيحة. بدون تقنية نفس صحيحة لن يتمكن المديع

من تحقيق لمقوى. نركز هذه التسمية على اندعم انتمسي وقوة تتعمد

من لتتعمد الذي تستطيع رساؤه والتحكم به هو أفضل بكثير من ذلك

لدي مدفع نفس صوتاً يبدو قوياً في لظاهر

إن نفس المديع يمكن أن يحسن صوته لسة حيا و إرعا و ن يحند

فيما إذا كان هذا انصوب سيستمر لفترة طويلة أم لا. عندما تمتلك

تقنية مناسبة للتحكم في لتتعمد والصوت فإن ذلك سيعطيك مزيد من

ثقة ويعصف من نونرك.

يجب على المديع أن يعتز الشمس أكثر من محرر هو، يتم ستمشاقه إن المهرة السحرية التي يتم بواسطة تحرير ذلك الهواء بطاقة الشئ قد تم توصيحتها من قبل المديعين والخطباء العظماء منذ قرون. مما يدعو إلى لغزائه أن الثأفه لغرية ليس لديها سم لهذا انسحر فقد سمّت الثقافات الآسيوية قد لعصر لداحلي المعصم بالصدقة لتشي أو نكاي أو البراءة و سخدمه للتقية والشماء انداتير إن المديع الذي يمثل المهرة الكاهن لتوسد وتعرير طاقة لتشي بواسطة لتشمس البطني العميق لديه فرصة كبر لتحقيق النجاح بدون الشئ حين تقية دعم الشمس أو الصوت سألرمة لإخراج الصوت المني تطل محدودة كثير من المديعين يوظفون التشي لإحراج مهنتهم لكنهم لا يعمرون هذا الناصر ولا معروفون اسمه س سخدم المكنسة السحرية بشكل وع بدلا من سخدامتها بشكل غير واع يجعل الإنسان أكثر تمكناً.

إن توليد كمية وفرة من لتشي يعد عدا على إيفاض التوتر و لتفق لسعد إلى الورد مع هذا التنعيل المنطقي، بدون التشي يكون الدعم التشمسي محدوداً بدون دعم شمسي لن يكون الجهاز الصوتي تحت السيطرة بشكل كامل. إذا لم يكن لدى المديع ولخطيب الثقة بقدرته على السيطرة على الجهاز لصوتي سوف يشمر بعدم الأمان وسيكون لديه سبب جيد للشعور بالقلق.

يجب على المديع أن يتعلم شكل كاس الكلمة التي سيؤديها إن أكثر ما يحيف هو أن ينسى ما لديه سيأتي لاحقاً أثناء أدائه مارس حتى تصبح قادر على إكمال الموضوع عند أي حملة



أسس في حوية تقوى بالنفسى بي

احفظ الكلمة الأولى من كُلِّ جملة حفظاً حيداً . عدة ما تساءل  
كلمات الموضوع اسباباً ولكن رد سبت كلمة و حدة فب ذلك سيمسد  
للموضوع

ب لتحره سوف تساعدك على أن تكتشف بالتدريج طرقاً خاصة  
لاعد نفسك شيء ذلك بمكك أن تستفيد من التمارين والتطبيقات  
الموجودة في هذا الكتاب لكي تكسب مزيداً من التحكم بتقنيات  
وطلاقة لتشي لبك وبحضور تمام الجمهور وثقتك بنفسك ب  
تتمكن من هذه المهارات سيصنع فرقاً كبيراً حين صعودك

٤٧ عندما كنت في الجامعة كنت أعرف بالموق مع فرفة الجامعة كان  
العرف بمحبي الكثير من المتعة لكنني توقفت عن العزف بسبب  
متطلبات الدراسة ثم العمل بعد ذلك

الآن بعد أن استقرت أموري عدت إلى العزف  
مرة ثانية . نتي ألقى دروساً في العزف لكنني أشعر أحياناً أن  
تتمشي بخوبي هل أحتاج إلى تمارين بنفس م أن مزيد من العزف  
على البوق سيحقق نفس النتيجة؟

لماذا بسلك طريقاً طويلة إذا كان بإمكانك أن تسلك طريقاً  
قصيراً ومباشراً لقد حددت بحكمه أنسب لدي بعد من قدرتك على  
تعرف الحيد على برة هذا السبب تكل ما لديك من مقدرة مدرس  
تمارين التمس المناسبة.

كما تعلم جيداً إن العزف على البوق ليس مجرد نصح الهوى ، من  
خلال لآله ب الأمر يحتاج إلى تسياب رقيقة وأهم حرم فيها هو

التحكم بالنفس كما هو الحال في الغناء أو العزف على آلة تعزف بالنفخ، إن الهواء الذي تستنشقه لا يحتاج إلى أن يكون وافرًا وحسب بل يحتاج إلى أن تعرف كيف تتحكم فيه وتثبته بنطافة بدون تحقيق هذا الأمر الأساسي فإن عزفك سيكون محدوداً

بشيء مهمته لأحد هنائي وهو عارفٌ محترفٌ على اللبوق كتب بحبري ممارسةً للتمارين الواردة في هذا الكتاب ساعدته على جعله بعمقه أكبر وأكثر مثلاً مع بذل جهدٍ قليلٍ وثلث من حلال طيبٍ واسع من درحات لصوت، يائها من أحسن حيدة!

٤٨ عصف أصحح يعمق شعور بالسرور حسب وعقلنا من الحياة ليست مليئة بالصحك العميق، هل يوجد طريقة أخرى تستطيع بواسطتها أن تحقق هذا الشعور لمروج؟ هل هناك طريقة معينة في النفس يمكن أن تحدث نفس التأثير؟

أحب هذا السؤال؛ إنه يعود بذاكري إلى لوزء إلى تقليدي بجان كما لو هي كوميدية (التمور) التي مثل فيها شخصيين فقط هما لوسي وس كانت لوسي تردد على الهاتف مصطلح من عنده تفصل بينها ضحكات كبيرة وكان من يريد الالتقاء بها شخصياً إلا أنه كان مُحبطاً بسبب رنين الهاتف الذي لا يقطع كان أمرٌ مهنياً جداً بالنسبة لي أن أتلقه كيف أدخل ضحكات هيسترية من حمى الغناء أن هناك أساليب دفعت كل من كان في المنزل إلى الجنون بضحكاتي العالية.

نعم إن الصحك عبارة عن رفيع كامل يجذب شهيقاً عميقاً وسريعاً وكاملاً يالها من طريقة رائعة لتطبيق لتتفهم النفس العميق

عندما تصادف موقفاً مضحكاً لا يمكنك إلا أن تصحك وهي  
طريقة لطبيعية التي يعبر بها عن مشاعرك لقوية لكن من الممكن  
أيضاً أن تضع العربة خلف الحصان وأنت تستخدم لتبصر العميق  
لإثارة الضحك ودلاً بالمهقهة و لصحك البطي

### تمرين تحييلي

#### البقعة المضحكة

رَكَرَ عليك عسى نعمة ترتفع من إيش إلى إيش فوق عظم لعانة نا  
أدعوك بالبقعة المضحكة قلص هذه العصلة الى ند حل والخرج عدة  
مراب و صبح بقوة عدم صفات وأنت تفكر بالسعادة وتنسم أبق تركرك  
نعمني عسى لبقعة لمضحكة وأخرج عدة ههههه عالية من العمق  
نحيير لبقعة لمضحكة وهي تهتر إلى الداخل و لخرج سوف نطلع  
صحكك وكأنها طائرة ورقية لكن كن متأكداً من أن الحبل مربوط  
بوتك أن لصحك ممد جداً سوف يصحك كل الأشخاص المحيطين  
بلك بمجرد أن تبدأ الضحك

١٨ لصحك و لعباء واستهد كلط طرق فعالة للحصول على تدريب  
عاطفي وحسي جيد تقف بعق وبق مركز ومشدود إلى الارض لكي  
تجنب أي سقوط حسي أو عاطفي بعد بوبة من ضحك الشديد  
١٩ إن الصبغ هو أصل سوء لاني مرض بصحت وسصحت العاليه صك  
٢٠ هي أيام معينة يشعر عقلي بالصراع و لتعب هي هذه لأنام عندما  
بصادفني جناع أو لقاء مهم أنهي بو أن لدي طريقة هي لتبصر

يمكر أن توقف حسدى وعمى سرعه هل يوحد تمرين يحقق ذلك؟  
 هل تتحدثين عن تلك الأيام التي تكونين فيها مرهقة بالعمل ولا  
 تدلين بصيبك من اليوم؟ أو تلك الأيام التي تحسحين فيها إلى  
 لياقة الحسدية لكي تشعرين أنك لا تمتلكها؟  
 سوف أقدم لك تمرين يوقف سرعه حسدك وعقلك ويضع  
 الإشرافه في عينيك هذا، لم ترهقى نفسك ريادة عن اللزوم حسدياً  
 وعقلياً أي إذا كنت تعتنين بنفسك كما يجب ولكن مارلتِ تشعرين  
 بالحاجة إلى من يوقفك؟

تفيد هذه الوصفة إذا كنت تعرفين كيف تتنفسين نفساً بطيئاً  
 يمكنك أن تقومي بهذا التمرين كروتين صباحي قبل المظور  
 سيقين هذا التمرين مستيقظة لعدة ساعات فلا تقومي به قبل النوم.

## تمرين موجه السؤال رقم ٤٩

### وصفة (أيقظني)

- ١ قف وقدماك متباعدتان بمسافة تريد عدة إشارات على عرض  
 كتفك وألق أصبع قدميك متجهه قليلاً إلى الخارج؟
- ٢ أرح يديك على حاسيك حد شهيقاً عميقاً من أنفك وأطلق زفيراً  
 كاملاً بالتمتع من خلال همك
- ٣ حد شهيقاً عميقاً مرةً ثانية ثم زفر ببطء وأنت تحسني ظهرك إلى  
 أمام بدون أن تشد عضلاتك وبشرط أن لا يتجاوز الارتفاع الـ  
 ٩٠ درجة مئوية

- ٤ ستمر بالرفرف وأنت تحرك يديك وتحيط بهما بركبتك وتعد مرهقك وكدهما حياحين ستمر في الرفرف ببطء
- ٥ قف بالندريج وعد إلى وضعيتك الطبيعية وضع يديك على حصرتك، ازهر كل لهوء من صدرك
- ٦ حد شهيقتاً بطيئاً وعميقاً وانت توسع بطنك
- ٧ تن ركبتيك بحيث تتقدم على أصابع قدميك واحمض جسدت إلى الأسفل وكأنك تمتطي سرجاً (كما هو واضح في الشكل ٦٢ ولكن ضع يديك على حصرتك) استنشقي مريداً من لهوء وانت تنحفض احبس نفسك ومد ركبتيك وأنت تعود إلى وضعية الوقوف.
- ٨ بحمص واستنشقي مريداً من لهوء وأصفه إلى لحرء السفلي من رثتيك حبس نفسك ومد ركبتيك وانت تعود إلى وضعية الوقوف. بحمص أثناء شهيو وحبس نفسك وأنت تعود إلى وضعية الوقوف
- ٩ أعب الخطوة لساعة عدة مرآت حتى تشعر أن لحرء السفلي من رثتيك قد توسع إلى أكبر حد ممكن، مثلاً بأكبر كمية ممكنة من الهوء، ملاحظة إن الخطوات من ٥ إلى ٨ قد تبدو معقدة على لورق لكنّها لا تستغرق أكثر من ثواني عندما تطبقها عملياً على لورق لكنّها لا تستغرق أكثر من ثواني عندما تطبقها عملياً
- ١٠ قف و طلق رفير كاملاً من بؤتك وأنت تحمص يديك وترخيها إلى جانب شعرك الهوء المرفور (الثشي وهو ينتشر إلى أعلى رأسك ويخرج من عيبك لمتوحدتين بشكل واسع ويصل إلى بعد نقطة مسطّيع أن تحدّق به وينشر في أنحاء جسدت بما هي ذلك أصابع يديك وقدميك

١١ تنفس بعمق لعدة ثواني وأنت تراقب البصير المهدئة وهي تفتيح عقيب. إن التنفس العميق ضرورة لا بد منها

حتى أثناء التمرين يجب أن تُرسي لنفسك في سبل ليطل

١٢ كرر الحركات لأحدى عشرة تساقفة مرة أخرى أو مرتين كرر أنت الحكم لذي يقدر مدى قدرتك على التحمل. انتظر حتى فترة أخرى لتقوم بمزيد من التكرارات لا تكرر لتمرين كثير من مراتب هي اليوم

٥) أساسي رأي هن تقومين أنت المؤمنة بتطبيق التمارين الواردة هي

كتابك هن لنفسك بشك متظم هل يجب علينا أن ندرس هذه

لتمرين كروتين على المدى تطويل؟

إن تعلم هن لنفسك يشبه تعلم قيادة سيارة ما أن نعلمي كيف

تقومين به حتى يرفق طول حياتك على أية حال إن التطبيق الممتاز

هو الذي يعطي نتائج ممتازة ما أن تتعلم هن النفس حاول أن تطبقه

هي كل شؤون حياتك عند إلى التمارين الموحدة هي هذا الكتاب

والشريط مرفق به من حسن إلى آخر حتى تتأكد من أنك على الطريق

الصحيح وتابع لحسن باستمرار بالنسبة لي أصبح نفس لطبي

العميق عريضة ثابتة. بعض يُنظر عن العمل الذي أقوم به- تمرين.

مشي فهدد عمل، استرخاء، فإن الشمس العميق يصاحبي باستمرار.

إذا أردت أن أنتفش بشكل سطحي يجب على أن بدل جهداً

في الأفكار حول الدرس السادس) الواردة في 'صفحة ١٠٩  
 صفحة الاكليريبة ستعطيك اقتراحات حول الحفظ على الامور التي  
 تعلمها بدور ان تصطر الى لقيم يستمرين لمدة طويلة  
 تستطيعتك دائماً ان تسي الروتين الخاص بك الذي تتمتع برائه  
 وتشرك به مع الآخرين تطلعمهم عن ما اكتشفته بعصك.  
 بعد ان تعلمت 'تقنيات' الأساسية تستطيع ان تبتدع بلا حدود



## الخاتمة

ثناء تقديمي في تدريب نفسي داخياً وخارجياً نظرتُ لدي شعور بأن حسبي مكوث من شكلين الشكل الحيوي والشكل الأرضي ان هناك ان قرأني وخصوصاً أولئك الذين اكتسبوا مهارة في التحكم بعقولهم وأجسادهم يشاركونني نفس الشعور ما هو الشكل الحيوي؟ وما هو شكل الأرضي؟ وكيف يمزجان معاً بعملان بشكل متعصب؟

كيف يتعصب انثوان من نين ولسان في شكل الحيوي مع خصائص الجنس في شكل الأرضي؟

إن التقدم في العمر شكل عملية رائعة بالنسبة لي كل يوم حديد يمكنني من التقدم خطوة أخرى نحو شيء حديد وكرهرة لوتس سحرية أمتح بالتدريج يوماً بعد يوم واكتشف أشعة جديدة من الضوء

إنني أعمل بجد على معكسة أو على لأقل تأخير عملية التقدم في ليس عن طريق التمارين الشخصية والتعبية الجيدة وتحب لسلطات الغير صحية ولاعماس في المدة وقيل كل شيء فإن عادة نكتسب بطيئاً تعميق التي تعلمها من خلال انقسم الثاني من هذا الكتاب

شجعت حسبي على التخصص من العمليات لسبب المصاحبة للتقدم بالنس

بني أسرار بمرقبة ما يحدث لحسبي داخياً وخارجياً إنني دائماً أتعلم المزيد عن رعاية وشفاء هذا الهيكل الأرضي الذي يحتوي روحي.



يجب أن آتحم مسؤولية الحفاظ على جسدي وتتميه في كل مناسبة. سوف بدم على أي همدل بهد الو حب مقدس في العداية بجسدي بن كل ثقافه سبوء كابت شرقيه أو عربيه أو شماليه أو حوبيه توهر شيئاً من لحكمة يمكن أن أستفيد منها

حتى الآن دفعني فرصُ لحياة داحه مدني لثقافين الشرقيه و عربيه

ودت في لولابت المتحدة لأبوين صبيين كان طالبين أجبيين. درس و لسي في جامعة برنسون ثم في هرتفورد وبعد أن مال شهادة الدكتوراه عدنا إلى لصين ينمي والذي إلى الحيل لأول من الصبيين تدبر مرجوا بين الثقافين اشرقيه والغربيه.

كان عمري شهرين عندما عدت في قارب بطيء إلى لصين نقد أصبحت بالهرال أد أن والمدني لمصديه بدوار لبحر لم تستطع رصدي ولم يكن هناك حليب للأطفال على طهر القارب عند ذلك نحنُ صبت بالحصى و سعال لذيكي وعيرها من امر ص لأصمائل وكانت طفولتي مليئه بالأدويه وريت كهد سملك القند على الرغم من عمري لصغير فإن أيد عي عطري ساعدني على تحيلُ حاويين في معدني و حدة لشاي لأعشاب كويه العلم ولزيت سملك لقد ولذنيه للطعام لشهي وخصوصاً في بيت حدثي وهكذا نعلتُ على حساسي بالشمقة على نفسي وقصيتُ طموله سعيدة

كان جدائي من و سي من أول المسيحيين في لصين وكانت حدثي من والدي يودية تميديه لقد كانت الحملات لتبشيريه ولطلب العربي بهشير حسباً إلى حسب هي بدية نحن لتبشيري ولقد اقتنى عدد

المسيحيين الصليبيين الأوائل الإله المسيحي والطبيب العربي مع بعضهما، في تلك الأيام أن تكون مسيحياً جيداً كان يعني أن تتحلّى عن ممارسة طب الأعشاب التقليدي الذي كان يترقّ بطقوس حرافقة لقد كنت دائماً أتملّل بين هاتين الثقافتين عندما كنت أحتج إلى المساعدة الطبية كنت أراجع الطبيب العربي ولعلاج نفسي وكنت أسأل الحبوب وشاي الأعشاب المرّ معاً كنت حصي كُلاً من هذين العلاجين من حينٍ حديّ وحتى عن أصدقائي وأقربائي الذين كانوا يشعرون إلى إحدى الثقافتين لحسن لحظ أن ولدي كتب، ثماً ممتحة لعقل ولديها لبصيرة والمعرفة لكي توارس بين فوائده نطب في كلا الثقافتين وقد حماني ذلك من أحد جرعة مضاعفة تهدّد حياتي

بالنسبة لي إن الممارسات القديمة وخصوصاً الممارسات المتبعة بالشفاء يمكن جمعها مع الميتميات والأدوية غيرها من الطرق العلمية إذا تمّ هذا تجمع بحكمة.

إن الطب العربي بما يمكنه من أدوات وثبات عمية يتطور وتتر يد بسرعة يلعب الدور الأكبر في العدية بحاجات الإنسان الجسدية في المجتمع العربي وخرج المجتمع العربي ويبدو أن هذا الطب قد تناول كل المسائل الطبية بحيث لم يترك مجالاً للاستفادة من الطب في ثقافات الأخرى

يجب على ممارسي الطب لشرقي تقليدي أن لا يشعروا بالتهديد من قبل الطب العربي. وبالنسبة لي أعتبر أن الطب العربي بقي بحاجات الشكل الأرضي منّي في حين أن الطب لشرقي بقي بحاجات الشكل الحيوي، لماذا إذاً نعتزّ بوجود تعارض بينهما؟ إن الشكل

الأرضى المادي يستمد من الطرق الأرضية المادية التي تعتمد على  
لحقائق العلمية

ما لشكل الحيوي التجريدي فهو يستمد من ممارسات والطرق  
نظمه للاستشهاد لشرقي

و د في سر الحمسين بدأت بالتدريج ترك ان حياتي كانت عربية  
طابع على الرعم من نبي عشت عدة سنوات في الشرق  
كنت حرم نفسي من لثراث الذي نمتي اليه قروباً ا. حد شيئاً  
صينياً في تصميمه وهو ممارسة التشي كع. ن الممارسة الصينية  
القسمه للنش كع تستخدم التتمو نمو بالتعاون مع لحركة والنمو  
لنفس لتوليد وتوجيه طاقة تشي الداخليه لخاصه بنا لاستخدامها  
هي التقوية و لشماء لن نيز.

أثناء تطبيق هذه الممارسة التقليدية بدأت تدريجياً اشعر بجسدي على  
به شكلين متميزين إلى بعضهما: الشكل الأرضي والشكل الحيوي  
استطاعني ا. أحول نباهي من شكل إلى حر كما أحول التلفزيون من  
قناة إلى أخرى. ن شكلي لأرضي هو الشكل الذي يستطيع لجميع رؤيته  
ويمكن تصويره بالأشعة السينية والرنين المغناطيسي إنه لشكل المؤلف من  
لحم ولعظم ما شكلي لحيوي هو الذي نسميه واره بعيني عقني  
كشكل سديمي دائري ممتلئ بالقوى قرح وممتزج بشكلي لأرضي إنه  
يشبه عملاً تطوفاً هي تمثال مكوّن من حيوط متداخلة بشكل دقيق

ليس لشكلي الحيوي جلد أو حدود وهو يتوسع او يتقلص. عندما لا  
أكون في صفة حيوة فيه يصبح ثقيلاً ومبغضاً أو مجعداً ويمكن ن  
يفقد وحدته ويفصل إلى آخر. هـ الجزء الحيوي هو منكي لخص

ولا يمكن أن يتجه إلى وجوده إلا ما يدل جهداً لتحقيق ذلك بهكني  
أن أقارن مظهر شكلي الحيوي بالشبح الصديق في البرنامج لكروبي  
(عاسير) إلا أنه أكثر شفافية ونلواً واحتفاءً

الآن وأما أتقدم إلى نصف الثاني من العهد لستدس من عمري فإن  
شكلي لحيوي يصبح مرثب أكثر عندما ركز على صوري في فترة  
أسنطيع ن رى شكلي الحيوي يشعُ ويمدُّ إلى ما وراء حدود شكلي  
الأرضي إنه أمرٌ مثير لقد كن شكلي لحيوي يردُّ توهجاً شكلي  
سريجي والآن أصبحت أراه بعيني المحرّدة

ن فهمي لجسم عني أنه مكرّر من شكليين ساعدني عني فهم  
الطريقه لتي أعمن بها كوحدة متكامله عندما كنت شدة كنت مشغولة  
بمهنتي كمعية ولم تكن لدي حكمة للنظر إلى ما وراء العالم لما بي

كنت مهووسةً بشكلي للأرضي كما هو حال معظم الناس على ما  
أعتمد كن عصي مشغولاً بالاحساسات لصدمة من شكلي الأرضي إلى  
درجة جعلني لا أنتبه إلى لإحساسات لقادمة من شكلي لحيوي. الآن  
عندما تقوم عيني بد حاية بالبحث في أرى وأشعر بالقوة للـ  
محدودة لشكلي لحيوي

لم أعد بحاجة إلى الاستسلام إذا شخص الطبيب مرضي على أنه  
شفاء منه أو إذا خبرني أن أعراضي لا أساس لها أصبح لدي حياز  
حر سوف أتمخّص حزني الحيوي وعالمياً سوف أأخذ الشفاء هناك

من الشكليين الحسدي والحيوي بتمرحل فيما بينهما ويشدّان إلى  
بعضهم ويعتمد أحدهما على الآخر في لبقاء والعاية المبدلة إذ هـ  
تتمازج و لتوحد لمشارك أعطى وجودي أبعاداً حسديه وعقبيه وعاطفيه

## النشئي والشكل الحيوي

إن تطبيع تقنيات التمسس الواردة في كتاب في التمسس لا يريد من الأكسجين الذي أُلْقِيَ طاقة النش وحسب بل به يعُدِّي مركزه  
عنه التي تعتمد عليها نشئي الحسدي و لعقبي

على الرغم من أن نشئي هو أساس مبادئ لطب لشرقي منذ آلاف  
سنين. إلا أن هذه لطاقة لم يتم فهمها ضمن حدود الطب لغربي  
حتى الآن. هل من ممك أن طاقة النشئي الحمية يتوحد معطلمها في  
شكل الحيوي من الإنسان؟

قبل خمسة عشرة عاماً عندما كنت أعيش في هوبع كوع ررنا  
صديقتي إيلين وزوجها سام. أثناء تبادلك الحديث حول النشاطات التي  
تقوم بها أحبرنا سام عن تجربته مع السأمل لتجاوري لقد أدهشتني  
تجاربته التي تتجاوز حدود لجسد بعد فترة وجيزة عندما كنت أعتقد  
لعمياء هي مسرحية (دون ناسكيل) هي إحدى الأمسيات كنت متعبة  
وحاجة إلى الراحة فحُزبت طريقة سام في الاسترخاء. فجأة وحدث  
نفسى هي لأعني أنظر إلى حسدي المستلقي على سرير وما أنسى لم  
أكن مهيةً لذلك فقد حممت وهررت رجني ثم عدت إلى وحدي لم  
أجرب ذلك مرة ثانية قط

مؤخراً وبسبب أن حرب ذلك عدت هذه بظاهرة ولكن ينبغي حرم  
لأن لقد أصبحت أرى من داتي أكثر بكثير مما كنت أراه من قبل كنت  
أقف مقابل لمرأة وأنا أقوم بتماريسي لتبيلة الاعتيادية فرأيت هائلة ذات  
ألوان صمراء ووردية تحيط بي ويبع عرصها حوالى الإشب ثم أحب

تكرر وتصح ألوانها أكثر فتوحاً إلى أن تلاشت في الهواء خلال تلك لحظات شعرتُ بنبضة كبيرة.

أشبهه أحياناً حسدي بكثرة معبوكه يوعين من المحيط دي لوبين مختلف

لنقل ر المحيط لرهز يمثل لشكل الحيوي والمحيط الاحصر يمثل لشكل الأرضي عندما أرى تحفد في المحيط لاحصر ليس بالضرورة أن يكون التحفد في المحيط لاحصر قد يكون تنوء في المحيط لرهز هه ندي سبب التجعد إذا حاولت أن أصلح التحفد في المحيط لاحصر بعصية لن أتمكن من ذلك لكنني إذا أصلحت سوء في المحيط لرهز هه يصلح تحفد المحيط لاحصر عبارة أخرى قد لا يكون الصداق دتما سبب حلل في رأسك ( و جسدك الأرضي ) إن لتأكد من سياب طاقة بشي قد يشمي لصداق أو ألم الرقبة أو حتى ألم بهطر

عندما يدرّب عضلات لشكل الأرضي تردد قوتها العنيفة وعندما يدرّب الشكل الحيوي تردد قوتها الداخية وحيويتها وتقوي حصائص شخصية مثل اللطف والتصير والتفهم والاحساس والحدس والحب و تعيد من انحصائهم ويقاطق لقوة الدخية

إن الناصر الصحيح يمثل شكلي لأرضي بالأكسجين في الوقت دي برود فيه شكلي لحيوي بطاقة لشبي

إن شكلي لأرضي مشدود إلى الأرض أما شكلي لحيوي هه يشع إلى الخارج ويتحل مع الهواء ، بتوجه شكلي الأرضي نحو الجسد في حين يتوجه شكلي لحيوي نحو الحب إن تدحل هدين لشكلين بشكل وجودي مددي يعتمد شكلنا لأرضي على الأكسجين والتغذية في حين

يعتمد شكلنا الحيوي على مسيطر طاقه لتشي ب صحة كلا لشكلين  
يعتمد بشكل كبير على الطريقة التي تتصرف بها،

إن السمارين انجسدية تموي كلا الشكلين حسب تحريتي فإن لحركة  
الدائرية تموي الشكل الحيوي في حين أن لحركات التي تأخذ شكل  
راوية أو حط مستقيم تموي الشكل الارضي ب تتابع الاصوات الجمية  
ت البطم يؤثر على صحة كلا لشكلين بعدة طرق ب اصوات لذي  
يجد ص سكلي الارضي قد يكون مرجع لشكلي الحيوي

استطيع ان اعراف أين وكيف وأي صوت يناسب كل شكل منهم ويميده

### الشكلان وتحديد الجنس

أحب ذلك الاهتمام الذي يقول بأن هذين الشكلين قد بعض دوراً  
في تحديد الجنس يستطيع بوصف ال حدد جنس الذكر أو الأنثى  
لخاص بالشكل الارضي،

إن الشكل الحيوي لا يحددنا كذكور أو إناث ب نمزج عن نفسه  
بصفتين مختلفتين هما الين واليانع،

تقليدياً يترفق انس مع لصقات لأثوية في حين يترفق السبع مع  
نصقات لذكورية، بعارة أخرى سيطر على الأنثى شكل الين هي حين  
بسيطر على الذكر شكل يانع بشكل عدم لا يستطيع الجسد العيش  
بالين أو الينع فقط كل إنسان لديه مزيج منهما وهو يولد ولديه طيف  
خاص به من الين والينع، إن مزيج الين و يانع لذي يُعتبر متوازناً عند  
إنسان ما قد لا يكون متوازناً عند إنسان آخر

دعني أتبع للعب بالافتراض بأن مفهوم حسد ذي لشكلين هو مفهوم صحيح، عنده سيكون هناك حتمال بأن لشكل الدكري الأرضي قد يكون مقرباً بشكل حيوي يسيطر عليه الين و أن الشكل لأثوي الأرضي قد يكون مقرباً بشكل حيوي يسيطر عنه اليانغ

من بعد - لك بالنسبة لي لا يكفي الاعتماد على مظهر الشكل لأرضي لتحديد فيما إذا كان لإنسان ذكراً أو أنثى إذ حسب بعض الاعبيد الين واليانغ هي احميد انحوي لتحديد درجة التهيجه الجنسي عند الإنسان من تقسيم من يستطيع الادعاء بانهم ذكور أو إناث بنسبة ١٠٠ /

هناك بعض المجتمعات عبر التاريخ وما زال بعضها إلى انيوم يعتبر أن كور الإنسان رجلاً يعني أن يمر عضلاته ويستعدهم ثقوة لمطة هي الحقيقة هذا لظهر لعصلي يعود إلى الشكل الأرضي فقط. إذ اعتبر أن كلا لشكلين لهم نفس لأهمية فإن عطء كل لأهمية لشكل واحد ليس أمراً دقيقاً

خلال القرون تقدمت لطريقة التي تحاكم بها الحضارات انشرقية والعربية لأصور حطوة إلى الأمام لمأحد على مبيد المثال كلمة حتمل من هذه للكلمة قد تعني عند البعض نوعاً من لتحدث.

في المصاهيم بنينية لتشيديه يُعرف اشخص المتعم المتقف لدكي على أنه بملك عضلات -ماع غير مرئية أكثر من غيره ما لعمال و لحدود و لمداون فهم يمتلكون عضلات حسدية أكثر

أردتُ الاستمرار بالعب بمفهوم ن الحسد مكوّن من شكلين فإن وجود شخص ذي جسم أرضي ذكرى يسيطر عليه شكل الين الحيوي أو بالعكس هو أمر مجتمس.



كل نوع لتشارك محتملة وهكذا يصبح الخط لعاصر بين  
الجنسين أقل وصوحاً وأكثر مرونة عندما لا يقتصر الشكل الأنثوي  
الأرضي بشكل حيوي يسيطر عليه الذكورة أو عندما لا يقتصر الشكل  
الذكوري الأرضي بشكل حيوي يسيطر اليافع سوف تحقق الخصائص  
الصبيعية لشكل الحيوي بسبب لعرف لاجتماعي وهكذا يصبح  
للإنسان تعيلاً أو متمرراً معرولاً

إن الإنسان كائنٌ حراً المصاحب ولا أحد يعرف من الذي سيجعله  
المستقبل لكن هناك شيئاً واحداً كيداً وهو أن طريقة التي يتقمص  
بها هي هي تحدد بطريقة سي يعيش بها

### التعصب والشكلان

كما تعلمنا سابقاً فإن التعصب البطني العميق يقوّي القوة  
إسي اعتبر الهواء الممطرة لحيوة التي يلتمس فيها شكلان الأرضي  
والحيوي بدون أن تكون لديك القدرة على ممارسة التعصب البطني  
العميق وتقوية القوة لن تستطيع أن تستفيد من مفهوم لجسد لحاوي  
على شكلين محتملين.

يجب المرونة بين هذين الشكلين إن المبالغة في تقوية وتطوير  
شكل الحيوي يؤثر سلباً على ثبات وتماسك الشكل الأرضي  
كفلسطين على هذه الأرض من الإحساس الكافي بالشكل الأرضي  
أساسي، ولكن إذا شغلتها بالمشكل الأرضي أكثر من اللزوم  
هستشعر بالصيق والاكنتاب ومنعرج أنفسها من انقدرت لي يوفرها

لنا الشكل الحيوي وتتضمن هذه القدرات الإرادة والرشاقة اللازمتان للتحرك والارتضاع وإلهام الآخرين والانطلاق جسدياً وعقلياً والثقة بالنفس.

يحتاج شكلنا الحيوي إلى أن يُطوّر إلى درجة كافية لكي يتجاوز حدود الشكل الأرضي عندما تستدعي الحاجة ذلك.

إنَّ تبيد وإضاعة طاقة أيٍّ من هذين الشكلين سيتركك فارغاً، كن لطيفاً وحكيماً مع نفسك،

إنَّ تمدد أيٍّ من هذين الشكلين قد يكون على حساب الآخر. يجب أن نتعلّم كيف نتخلّص من تمددٍ كهذا،

إن المفعي الناجح يحتاج إلى أن يكون مشعاً بالحيوية وهو على خشبة المسرح ويقتضي ذلك منه تنمية الشكل الحيوي. إذا كان نوع الأداء المطلوب يتطلب كثيراً من المهارات الجسدية والجهد سينمو الشكل الجسدي عند من يقوم بالأداء. وهذا هو سبب الشعور بارتفاع المغنريات أو انخفاضها بعد أداء معين، لقد راقتني هذا الشاعر طوال فترة مهنتي. إنَّ الكثير من الأشخاص الذين يؤدّون مهاماً مرهقة كالمغنين والأطباء والمحامون والأساتذة ورجال الأعمال يعانون من ذلك الشعور بالفراغ في داخلهم ويعالج بعضهم هذا الشعور بتخدير نفسه بالكحول أو المخدرات.

إن الإنسان الحكيم هو الذي يعالج ذلك الشعور بالفراغ عن طريق التمارين والتأمل والاسترخاء والتنفس العميق الذي يشحن النواة. وهكذا يحصل على شَحنٍ سريع وممتع لكلٍ من شكليه الأرضي والحيوي. إن الطرق المخدرة قد تؤدي إلى علاج سريع لكنه سرعان ما

يفقد أثره ويعود الإنسان إلى وضع أسوأ من الذي كان فيه إلى أن يُستهلك بشكل تام.

إن تضخيم أو تحجيم أي من الشكلين الحيوي أو الأرضي عقلياً يمكن أن يكون مفيداً أولاً. بحسب التوازن بين هذين الشكلين وبحسب حاجة الشخص في ذلك الوقت.

إن حجم هذين الشكلين ليس ما تراه في المرآة بل هو الحجم الذي يتلقاه عقلك وعواطفك تحت ظروف معينة.

عندما يشعر شكلك الأرضي بالوهن فإن طاقة شكلك الحيوي يمكن استخدامها لكي تشع إلى الخارج وتتغلغل شكلك الأرضي من خموله.

إن حدود شكلنا الأرضي أو جلدنا يجب أن نشعر به مليئاً بالمسامات وليس كتوماً كقفاز مطاطي. إن التوتر غالباً ما يسد مساماتنا ويحبس شكلنا الحيوي من إطلاق حيويته إلى مسافة أبعد من حدود أجسادنا. إن الأشياء السلبية التي يجب طردها من الشكل الأرضي تنحبس أيضاً عندما تتغلغل هذه المسام. قم دائماً وبشكل إرادي بإبقاء تلك المسامات مفتوحة ومسترخية. عد دائماً إلى التنفس العميق وخذ الدعم من نواتك. يجب أن تتنفس إلى النواة وأن تزفر الهواء من خلال النواة إذا أردت أن تحقق التوازن بين شكلك الحيوي وشكلك الأرضي. هذا التوازن سيجعل منك إنساناً سليماً ومتوقفاً.

إن فن التنفس يحقق لك ذلك التوازن.



## لمحة عن المؤلفة

وُلِدَت نانسي زاي في الولايات المتحدة عام ١٩٣٠ لوالدين صينيين. رُبِّيت في الصين منذ طفولتها ثم عادت إلى الولايات المتحدة عام ١٩٤٩. درست في جامعة ميكلين في إلينوي وتخرجت بدرجة بكالوريوس في الموسيقى والأداء الصوتي- تابعت تدريبها الصوتي في شيكاغو ومدينة نيويورك. لديها خبرة تزيد عن ثلاثين عاماً في تعليم الغناء. وقد لعبت أدواراً في الكثير من الحفلات وبرامج الراديو والتلفزيون. بما أنها نشأت في الصين فقد تأثرت بالاعتقاد الشرقي الذي يقوم بأن صحتنا الجسدية والعقلية تتأثر بشكل كبير بطاقة داخلية تُدعى التشي. مارست زاي التشي كنخ لعدة سنوات ومن خلال هذه الممارسة الصينية القديمة التي تعلم التعامل الصحيح مع التنفس وحركات الجسم والتأمل استفادت زاي كثيراً. من خلال سنوات من الخبرة أدركت نانسي زاي أن الطاقة الحيوية المستخدمة في الحضارة الغربية للغناء التقليدي يمكن مقارنتها بطاقة التشي ووجدت أن الثقافة الغربية توجّه هذه الحيوية الداخلية إلى الخارج لتحقيق إنجازات خارجية في حين أن الثقافة الشرقية توجهها إلى الداخل للمحافظة على الصحة وتحقيق الشفاء.

بمزج هاتين الثقافتين ابتكرت نانسي زاي التشي بي والتي تعني حرفياً «فن التنفس» وهي طريقة جديدة وبسيطة لاكتساب تقنية تنفس راسخة.

تأمل المؤلفة من خلال تعليم التثني بي أن تزيل الغموض المحيط بتوليد واستخدام الطاقة الداخلية لتحسين الأداء والصحة. من خلال كتابها وشريط الفيديو المرافق المسمى «هن التفسر تعرض نانسي زاي ما تعلمته وطوّرتّه» وهو برنامج من مبادئ التنفس الفعّال يمكن لكلّ الناس أن يستفيد منه.

عاشت المؤلفة وزوجها سان بول لي البالغ من العمر واحداً وأربعين عاماً معظم حياتهما في هونغ كونغ لكنهما استقرّا الآن في لوس أنجلوس هي كاليفورنيا وعندهما ابن وابنة.



حصري لقناة محبي الكتب